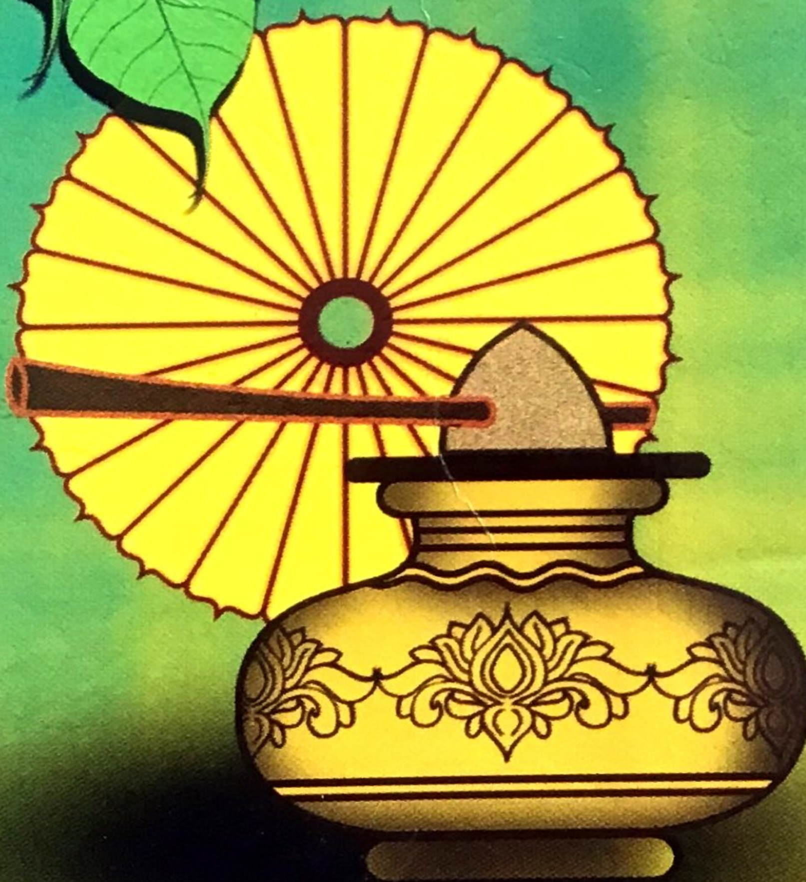
မြတ်ဗုဒ္ဓါ

ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှည်ရေးလမ်းညွှန်

မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ

သရက်-အရှင်ပညာဝရ





WIN NAING A-7

၁၀ သွဲ့ ရှေး

ဆရာ ခု ပေး တဲ့ ငါ့ ဒရုပ်

ကို ဖတ်ဖြစ်စေသည် ဖတ်ပါ

၆၁၀၆၁၀

၈/၂/၁၀ ဖျူ ရှေ့ တဲ့ ဆရာ

တောင် ရှေး ဒါ

[illegible] ၃၂

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

၀

အင်းစိန်

မြို့သစ်ဓမ္မာရုံကျောင်းတိုက် ပဓာနနာယကဆရာတော်



မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ

သရက်-အရှင်ပညာဝရ

မြတ်ဗုဒ္ဓ

၏

ကျန်းမာရေး



အသက်ရှည်ရေးလမ်းညွှန်

မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ

သရက် - အရှင်ပညာဝရ

ပြုစုသည်။

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	-	၃၂၀၂၄၈၀၅၀၇
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	-	၃၂၀၀၁၄၀၁၀၈
အကြိမ်	-	ပထမအကြိမ်
အုပ်ရေ	-	၅၀၀
တန်ဖိုး	-	(၂၀၀၀)ကျပ်
ထုတ်ဝေသည့်ခုနှစ်	-	၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	-	ကိုဝင်းနိုင် **(A–7)**
ကွန်ပျူတာစာစီ	-	**A.OK**
ထုတ်ဝေသူ	-	ဦးချစ်ညွန့်(၀၄၀၀၄) ဇင်ရတနာစာပေ ၂၀၅၊ က/၄-လမ်း၊ မြို့သစ် (က+ခ)ရပ်ကွက်၊ အင်းစိန်။
မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်	-	ဦးကြည်စင်(၀၄၆၁၅) လွဲ့လဲ့မွန်ပုံနှိပ်တိုက် ၁၅၈၊ ၄၅ လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်။ ရန်ကုန်။
ဖြန့်ချိရေး	-	ဦးသောဘန မြို့သစ်ဓမ္မာရုံကျောင်းတိုက်၊ ဘုရင့်နောင်လမ်းမ၊ အင်းစိန်။ ဖုန်း - ၆၄၄၁၀၀
	-	ဦးကြီးမြင့်+ဒေါ်နွဲ့နွဲ့ဝင်း ဥဿာသီရိပိဋကတ်စာပေ အမှတ်(၁၂၀)။ ရွှေတိဂုံအရှေ့မုခ်၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

စိတ်ရည်သန်လျက်

မြတ်စွာဗုဒ္ဓ၊ ဟောညွှန်ပြသည့်၊
ဆုံးမသြဝါ၊ အဖြာဖြာကို၊
ကြားနာဖတ်ရှု၊ ပြုကြသူများ၊
အသိပွားကာ၊ လိုက်နာကြိုးကုတ်၊
အားထုတ်သဖြင့်၊ ရသင့်ရာရာ၊
သံသာ, ပစ္စုပ်၊ ကီ, ကုတ်နှစ်မျိုး၊
ကောင်းကျိုးသုခ၊ ရကြစေရန်၊
စိတ်ရည်သန်လျက် ...

မေတ္တာစိတ်ဖြင့်
သရက်-အရှင်ပညာဝရ

မှတ်တမ်းတင်ဂုဏ်ပြုအပ်ပါသည်

ဤမြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှည်ရေး လမ်းညွှန် သာသနာပြုကျမ်းစာကို ထုတ်ဝေနိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရာ၌ နိဒါန်းစကား ရေးသား ချီးမြှင့်တော်မူသည့် လှိုင်မဟာစည် ဝိပဿနာ ကျောင်းတိုက် ပဓာန နာယကဆရာတော် မဟာစည် ဓမ္မကထိက၊ မဟာစည် ကမ္မဋ္ဌာနာ စရိယ၊ ဘဒ္ဒန္တစန္ဒာဝရ မဟာထေရ်အား လည်းကောင်း၊ အမှာစာ ရေးသားချီးမြှင့်သည့် မောင်အုံ့ (မဟာဝိဇ္ဇာ-ဘုံဘေ)အားလည်းကောင်း၊ ရေးသားပြီး လက်ရေးစာမူများကို လက်နှိပ်စက် ဖြင့် အချောရိုက်ကူးပေးသော တပည့် အရှင် သောဘန (စာချ၊ သာသနဓဇ အစိုးရဓမ္မာစရိယ) အင်းစိန်၊ မြို့သစ်ဓမ္မာရုံကျောင်းအားလည်းကောင်း၊ A-OK ကွန်ပျူတာစာစီ လုပ်သားများအား လည်းကောင်း၊ ကျမ်းစာပြီးမြောက်သည်အထိ

အထွေထွေလိုအပ်ချက်များနှင့် ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်မှုများ ပြုပေးသော ဦးချစ်ညွန့် (စာရေးဆရာ ချစ်ညွန့်ကျော် (ခ) သင်းအေးချို၊ ဇင်ရတနာစာပေ)၊ က/၄-လမ်း၊ အင်းစိန်အားလည်းကောင်း၊ သာနာပြုကျမ်းစာထုတ်ဝေရေးအတွက် လိုအပ်သော ထောက်ပံ့မှုများ ပြုပေးသည့် ကျမ်းပြုအရှင်၏ ရဟန်းအစ်မများ ဖြစ်ကြသည့် ဒေါ်ခင်တုတ်၊ ဒေါ်အေးသိန်း၊ ဂ/အင်ကြင်းလမ်းသွယ်၊ အင်းစိန်တို့အားလည်းကောင်း အထူးကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ဂုဏ်ပြုအပ်ပါသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ

၏

ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှည်ရေးလမ်းညွှန်

မာတိကာ

အခန်း (၁)

အခန်း (၂)

အခန်း (၃)

အခန်း (၄)

အခန်း (၅)

အခန်း (၆)

အခန်း (၇)

အခန်း (၈)

အခန်း (၉)

အခန်း (၁၀)

အခန်း (၁၁)

အခန်း (၁၂)

မာတိကာပြီး၏။

မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်ပြီးမှ
သင့်ဘဝ ပြည့်စုံမည်။

ရန်ကုန်၊ လှိုင်မြို့နယ်
လှိုင်မဟာစည်ဝိပဿနာကျောင်းတိုက်
ပဓာနနာယကဆရာတော်
မဟာစည်ဓမ္မကထိက၊ မဟာစည်ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ
ဘဒ္ဒန္တစန္ဒာဝရမဟာထေရ် ၏

နိဒါန်းစကား

ဤ၌ နိဒါန်းစကားဟူသည် စာအုပ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း အကြောင်းနှင့် ယင်းစာအုပ်ကို စာဖတ်ပရိသတ်နှင့် မိတ်ဆက်ပေးသော စကားဟူ၍ ဤအရှင်နားလည်မိသည်။

သို့ဖြစ်၍ စာရှုသူ၏ လက်၌ ရောက်နေသော မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇဘွဲ့တော်ရ သရက်-အရှင်ပညာဝရထေရ်

ရေးသားသော ဤမြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှည်ရေး လမ်းညွှန်ကျမ်းစာတော်သည် အလွန်ကောင်းပါသည်။ ဖတ်ပါ, မှတ်ပါ, လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။ စာအုပ်ပါအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးသူသည် အမှန်တကယ်ကျန်းမာပြီး အသက်ရှည်မည် မုချဧကန်ဟူ၍ ဤနိဒါန်းစာရေးအရှင်သည် ချွင်းချက်မရှိ ယုံကြည်အပ်ပါသတည်း ဟူ၍····

အနည်းငယ်ချဲ့ဦးမည်

ဤကျမ်းစာ၏ စာမျက်နှာ (၄)၌ ဆောင်းတစ်ဆယ်၊ နွေကိုး၊ မိုးခုနစ်၊ ရေချိုးစနစ်၊ ကောင်းကျိုးဖြစ် ဟူ၍ ရေချိုးနည်း လမ်းညွှန်ပါသည်။

ဤနိဒါန်းစာရေးသူ၏ ရေချိုးနည်းကိုလည်း အလျဉ်းသင့်၍ ရေးပါဦးမည်။ ငုတ်တုတ်ထိုင်သော မိမိ၏ ရင်ဘတ်သာသာမြင့်သော ဇောက်အနက်ရှိသော ရေကန်၊ ရေအိုးအနီး၌ ထိုင်ပါ။ ခြေကို ဆန့်၍ ခြေဆင်းထိုင်ပါ။ ရှေးဦးစွာ ရေကို ခပ်၍ ဒူးမှ ခြေမျက်စိတိုင်အောင် ရေလောင်းပါ။ ခြေခုံ၊ ခြေဖဝါး တို့ကို ရေမစိုစေရပါ။ နောက်ဒူးမှ ခါးတိုင်အောင် ရေကို လောင်းပါ။ သုံးကြိမ် လေးကြိမ်မျှ ဤနည်းအတိုင်း ရေလောင်းပြီးမှ မျက်နှာကို ဖြည်းဖြည်းရေလောင်းပါ။ ဦးခေါင်းကို ရေမစိုစေရပါ။ နားရွက်အထက်ကို ရေမစိုရပါ။

မျက်နှာသစ်၊ ဆပ်ပြာဖြင့် ချေးတွန်းပါ။ ဝပြီ၊ ကျေနပ်ပြီဆိုတော့မှ ခြေထောက်ကို ရေလောင်းပြီး ချေးတွန်းပါ။ ဦးခေါင်းကို လုံးဝ ရေမထိ မစိုပါစေနှင့်။ ပြီးသောအခါ ကိုယ်ရေကို ခြောက်အောင်သုတ်ပါ။ ပြီးမှ အဝတ်ခြောက်ကို ဝတ်ပါ။ အကြောင်းညီညွတ်ပါက ရေနွေးကြမ်း၊ ကော်ဖီ စသည်သောက်ပါ။ ရေအေးမသောက်ရပါ။ ဤရေချိုးနည်းသည် နွေရာသီ နေပူပူမှ ရောက်စအခါ၌ ရေချိုးလည်း အန္တရာယ်မရှိပါ။

လောက၌ စစ်တိုက်ကြရာတွင် ရန်သူကို ထွက်ပေါက်ပေးပြီး တိုက်ရသည်ဟူ၍ ကြားဖူးကြပေလိမ့်မည်။ ထို့အတူ ရေချိုးရာတွင်လည်း အပူတေဇောတို့ကို ထွက်ပေါက်ပေး၍ ရေချိုးရပါသည်၊ အန္တရာယ်မရှိပါ။

မော်ဒယ်ဖြစ်လိုသူများသို့ -

ဤစာအုပ် စာမျက်နှာ ၁၄/၁၅/၁၆ တို့၌ တောမိမင်းသား၏ နည်းကိုယူ၍ လိုက်နာကျင့်သုံးကြပါမူ အလွယ်မော်ဒယ် ဖြစ်ကြမည်။

ဤစာအုပ် စာမျက်နှာ ၂၇ မှာ -

* * အာရုံ,နေရာ၊ ဆေး,အစာ၊
ရောဂါပျောက်မှု၊ ကြောင်းလေးခု။

* * ကြည့်ရှုလိုက်နာ၊ ရောဂါကင်းကွာ
ကျန်းမာ,သက်ရှည်မည်။

ဤစာအုပ်စာမျက်နှာ ၂၇/၂၈/၂၉ ၌ သိမ်ဖြူဆရာတော်၏အဘိုး ဆေးကုနည်းနှင့် စိတ္တေန နိယတိ လောကောကို သတိပြုကာ မိမိ၏ စိတ်စွမ်းရည်ထက်မြက်ရေးနှင့် ကျန်းမာသက်ရှည်ရေးအတွက် မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ကျင့်ပွား အားထုတ်ဖို့ ညွှန်းထားလေ၏။

ဝဋ်နာ ကံနာ ကြမ္မာနာ

အနာရောဂါတို့သည် -

၁။ စိတ်ကြောင့်လည်း ဖြစ်သည်။

၂။ ဥတုကြောင့်လည်း ဖြစ်သည်။

၃။ စားသောက်သော အစာအာဟာရကြောင့် လည်း ဖြစ်သည်။

၄။ အကုသိုလ်ကံကြောင့်လည်း ဖြစ်သည်။

ယင်းတို့တွင် အမှတ် (၄) အကုသိုလ်ကံကို -

(က) အရိယပုဂ္ဂိုလ်အား ပြစ်မှားသော အကုသိုလ်ကံနှင့်

(ခ) သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်အား ပြစ်မှားသော အကုသိုလ်ကံ ဟူ၍ နှစ်မျိုးခွဲခြားပါ။

(က) အမှတ်ပြ အကုသိုလ်ကံကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါသည် အဘယ်နည်းနှင့်မျှ ကုသ၍ မပျောက်နိုင်ပါချေ။

(ခ) အမှတ်ပြ အကုသိုလ်ကံကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါနှင့် စိတ်,ဥတု,အာဟာရကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါတို့သည် မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးကြိုးစားစား ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်လျှင် မုချကျိန်းသေ ပျောက်နိုင်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရား၏ ညီမဝမ်းကွဲတော်စပ်သော ရောဟိနီမင်းသမီးသည် သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်အား ပြစ်မှားခဲ့သော ဒေါသအကုသိုလ်ကြောင့် အနူရောဂါ ဖြစ်သည်။ ဆွမ်းစားကျောင်းဆောက်လှူသည်။ ဝေယျာဝစ္စ ပြုလုပ်သည်။ ဤမူလမဂ္ဂင်ကာမာဝစရကုသိုလ်စွမ်းအင်ကြောင့် အနူရောဂါထက်ဝက်ပျောက်ကင်းသည်။ နောက် မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားရှုမှတ်ကျင့်ပွားအားထုတ်သည်။ အနူရောဂါ လုံးဝ (လုံးဝ) ပျောက်ကင်းချမ်းသာသည်။

အနူရောဂါသည် သုပ္ပဗုဒ္ဓ

သုပ္ပဗုဒ္ဓမည်သော ကိုယ်ရေပြားရောဂါရှင်သည် အတိတ်ဘဝတစ်ခု၌ တဂ္ဂရသိခီ မည်သော အရှင်ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ထိပ်တန်းစား အရိယာပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ကြီးအား "ထွီ…ထွံ…"ဟူ၍ တံတွေးထွေးပြီး မရိုမသေ ပြုမူပြစ်မှားခဲ့မိရှာ၏။ ထိုဒေါသအကုသိုလ်ကြောင့် ငရဲသို့ကျရောက် ဆင်းရဲခဲ့ရပြီ။ ယခု အနူရောဂါ ခံစားနေရပြန်ပြီ။

သူသည် မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို ရှုမှတ်ကျင့်ပွားအားထုတ်၍။ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရ၍ မဟာသောတာပန်ဖြစ်၏။ ရောဂါမှာ မပျောက်ပါချေ။

သေပြီး နောက်ဘဝ နတ်ပြည်ရောက်သည်။ အခြားနတ်များထက် ပို၍လှသည်။ မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားအားထုတ်၍ရသော မဟာကုသိုလ်သည် လက်ရှိဘဝ၌ လောကီချမ်းသာကိုလည်း ပေးသည်၊ လောကုတ္တရာချမ်းသာကိုလည်း ပေးသည်။ ရောဟိနီမင်းသမီးသည် အနူရောဂါပျောက်ကင်း၍ ပင်ကိုပကတိအတိုင်း အလှကျက်သရေတိုး ပြည့်ဖြိုးစုံညီ စိတ်ကြည်ရွှင်လန်း အေးချမ်းရသည်။ ရောဟိနီမင်းသမီးသည် သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပြီး မဟာသောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးဖြစ်ကာ အပါယ်လေးပါး တံခါးပိတ်၍ လူဘုံ၊ နတ်ဘုံကို ကိန်းသေမလွဲ ရောက်ရမည် ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်၍ ဤစာအုပ်သည် ကျန်းမာသက်ရှည်ခြင်း စသောလောကီချမ်းသာနှင့် မဂ်-ဖိုလ်-နိဗ္ဗာန် ဟူသော လောကုတ္တရာချမ်းသာကိုပါ ပေးစွမ်းနိုင်သော စာအုပ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အလွန်ကောင်းသော စာအုပ်ဖြစ်ကြောင်း ဆိုခဲ့ပြီ။

ဤစာအုပ်၏ စာမျက်နှာ ၃၅/၃၈ တို့၌ နည်းယူဖွယ်ကောသလမင်းကြီး အကြောင်းပါသည်၊ ဖတ်ပါ၊ မှတ်ပါ၊ နည်းယူပါ။

စာမျက်နှာ ၄၂ ၌ ဆေးဆရာကြီး ဆရာငြိမ်း၏ နိုင်းချိန်ယူဆပုံကို နည်းယူကျင့်သုံးရန်ကိုလည်း သတိပြုရမည်။ ဤစာအုပ် စာမျက်နှာ ၄၄ ၌ ရှူမှတ်မှု = အမှတ်သတိဖြင့် စားသောက်ရန် သတိပေးထားသည်။

အသိတေ ပိတေ ခါယိတေ သာယိတေ သမ္မဇာနကာရီ ဟောတိ ဟူ၍ မြတ်ဘုရားက စားသောက်ရာ၌ ရှူမှတ် စားသုံးဖို့ ဟောထားသည်။

နားထိုင်းသော ရဟန်းတော်

မြတ်စွာဘုရားက နားကိုက်၍ တရားမမှတ်နိုင်သော ရဟန်းတော်ကို လယ်ကွင်းပြင်သွားပြီး ဆွမ်းခံဖို့ ညွှန်ကြားတော်မူ၏။ ထိုရဟန်းသည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ အမိန့်အတိုင်း သွား၍ ဆွမ်းခံသည်။

လယ်သမားက လယ်ပုစွန်လုံးဟင်းဖြင့် ဆွမ်းကပ်သည်။ ရှူမှတ်မှုဖြင့် ဆွမ်းကို ဘုဉ်းပေးတော်မူသည်။ မဂ်ဉာဏ်-ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် လေးကြိမ်တိုင် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်လေ၏။ နားကိုက်ရောဂါလည်း ပိန်းကြာဖက်ဖျား ရေမနားသကဲ့သို့ ပျောက်ကင်းချမ်းသာလေ၏။

ဤဝတ္ထု၌ စဉ်းစားဖွယ်ရှိသည်မှာ -

လယ်ပုစွန်လုံးဟင်းသည် သက်သတ်လည်းမလွတ်၊ မီးလည်းမလွတ် ဖြစ်လေ၏။ သက်သတ်လွတ်, မီးလွတ်

စားသော်လည်း ကုသိုလ်ရသောအလုပ်ကို မလုပ်ပါက ကုသိုလ်မရ ဟူ၍ နားလည်နိုင်ပြီ။ ကုသိုလ်ရသောအလုပ်ကို လုပ်သူသည် သက်သတ်မလွတ်, မီးမလွတ်စားသော်လည်း ကုသိုလ်ရသည်ဟူ၍ မှတ်သားနိုင်ပါသည်။

ကုသလာ ဓမ္မာ ပုဒ်အရ ကုသိုလ်တရားတို့သည်

၁။ ကာမာဝစရကုသိုလ်

၂။ ရူပါဝစရကုသိုလ်

၃။ အရူပါဝစရကုသိုလ်

၄။ လောကုတ္တရာကုသိုလ်

ဟူ၍ (၄)မျိုး ရှိလေ၏။

အမှတ် (၁) ကုသိုလ်သည် ကာမသုဂတိဘုံသို့သာ ပို့နိုင်သည်။

အမှတ် (၂) (၃) ကုသိုလ်တို့သည် ဗြဟ္မာသုဂတိဘုံသို့သာ ပို့နိုင်သည်။

အမှတ် (၄) ကုသိုလ်သည် မဂ်ဉာဏ်မည်၏။ နိဗ္ဗာန်ရောက် ပို့နိုင်၏။ သောတာပန် သကဒါဂါမ် အနာဂါမ် ရဟန္တာ ဖြစ်စေနိုင်၏။

ဤကုသိုလ် (၄)မျိုးတို့တွင် လောကီကုသိုလ်သုံးမျိုးကြောင့် သုဂတိ (၂၇)ဘုံသို့ ရောက်ကြရ၏။ အကုသိုလ်ကြောင့် ဒုဂ္ဂတိလေးဘုံသို့ ရောက်ကြရ၏။ အားလုံးပေါင်းသော် (၃၁)ဘုံ ဖြစ်လေ၏။

လောကုတ္တရာကုသိုလ်သည်သာ လောကီဘုံများအလွန် ဖြစ်သော လောကုတ္တရာ ဘုံနိဗ္ဗာန်သို့ ပို့နိုင်လေ၏။

ထိုအရာအားလုံး နားလည်အောင် လှိုင်မဟာစည်က သင်ပေးသည်။

နားကိုက်ရောဂါပျောက်ကင်းသော ကဏ္ဍ္ဍသရဝတ္ထု သည် ဝိမာနဝတ္ထုတော်ကြီး၌ ရှိလေ၏။

ဤစာအုပ် စာမျက်နှာ (၂၈)၊ (၂၉)၊ (၃၀)၌ လမ်းလျှောက်ခြင်း၏ ရလာဘ်ကောင်းကျိုးများကို ပြထား၏။

ဤနိဒါန်းစာရေးသူသည်လည်း လမ်းလျှောက်ခြင်း အကျိုးကို ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ရရှိခံစားခဲ့ရဖူး၏။

လမ်းလျှောက်ခဲ့သည်မှာ

ကျောင်းပေါ်၌ တစ်နာရီ သုံးမိုင်နှုန်း တစ်လ လမ်းလျှောက်သည်။ ထင်ရှားသော ထူးခြားမှု မရရှိသေး။ ကျောင်းအောက်မြေပြင်၌ တစ်လကြာ တစ်နာရီ သုံးမိုင်နှုန်း လမ်းလျှောက်သည်။ မလျှောက်ဘဲ နေသည်ထက် တော်၏။ တစ်နာရီ သုံးမိုင်နှုန်း တစ်လကြာ ကျောင်းအပြင်ဘက်သို့ ခရီးရှည်သွားသည်သို့ အပြင်ထွက်၍ လမ်းလျှောက်သည်။ ထူးခြား၏၊ ဆီးဝမ်းမှန်သည်၊ မချုပ်ပြီ။ နင်းနှိပ်ခြင်း မလိုတော့ချေ၊ မညောင်းပြီ။

နောက် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဆဋ္ဌသံဂီတိပုစ္ဆက အရိယမဂ္ဂလမ်းညွှန် ကမ္ဘာကျော် ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရား၏ထံတော်၌ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို အားထုတ်ဖြစ်သည်။

ထိုအခါ "ညာလှမ်းတယ်။ ဘယ်လှမ်းတယ်"ဟု လည်းကောင်း၊ "ကြွတယ်၊ ချတယ်"ဟု လည်းကောင်း၊ "ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်"ဟု လည်းကောင်း၊ ဖြည်းညင်းစွာ အားအင်မရှိသော လူမမာနည်းတူ လမ်းလျှောက်၍ ရှုမှတ်ကျင့်ပွား အားထုတ်ရလေသည်။ ဤသို့ အနေးနှုန်း ရှုမှတ်အားထုတ်ရာ၌လည်း ယခင်အကျိုးကျေးဇူးများကို ခံစားရရှိသည်ပင် ဖြစ်သည်။

ရဟန္တာ ဖြစ်ကြသည်

မဟာနာဂဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် လမ်းလျှောက်၍ မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို ရှုမှတ်ကျင့်ပွားအားထုတ်ရာ ခြေ (၃)လှမ်း၌ မဂ်ဉာဏ် (လောကုတ္တရာကုသိုလ် ၄-ပါး)ဖြင့် နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုကာ ရဟန္တာ ဖြစ်လေ၏။

သီဟိုဠ်ကျွန်း (ယနေ့ သီရိလင်္ကာ)နိုင်ငံ၌ ဆင်းရဲသူမလေး မယ်ဓမ္မာ၏ ဝါဆိုသင်္ကန်းကို အလှူခံဝတ်ရုံ၍ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကို လမ်းလျှောက်၍ ရှုမှတ်ကျင့်ပွား အားထုတ်သော ရဟန်းတော်သည် ခြေ (၇)လှမ်း၌ ရဟန္တာ ဖြစ်သည်။

မြတ်ဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်တော်မူခါနီးမှ ကျင့်ရသော ရဟန်းတော် အရှင်သုဘဒ္ဒသည်ကား ခြေလှမ်းအရေအတွက် မပါ လမ်းလျှောက်ကျင့်ရင်း ရဟန္တာ ဖြစ်လေသည်။

သို့ဖြစ်၍ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာ ဖြစ်လိုလည်း ဖြစ်စေ၊ မဖြစ်လည်း လက်ရှိဘဝ၌ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်အား ပြစ်မှားသော အကုသိုလ်ကံ ကင်းခဲ့ပါမူ ရောဂါ ပျောက်မည်မှာ သေချာလှ၏။

ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ်သည် အလွန်ကောင်း၏ဟု ဆိုခဲ့၏။

ရောဂါမပျောက် မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ဤဘဝမရသော်လည်း ပါရမီပြည့်စုံပြီး နောက်ဘဝ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်နှင့် တွေ့ကြုံကာ မဟာသတိပဋ္ဌာန်တရားကို ခဏကျင့်ရုံဖြင့် မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို အမြန်ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်၏။

လမ်းလျှောက်ရသော အကျိုးပြဆောင်ပုဒ်

* * ခရီးဝေးသွား၊ ဖွဲ့မြင့်မား၊
သောက်စားအစာ ကြေညက်၏။
* * ကျန်းမာ,စိတ်တည်၊ ဤငါးမည်၊
ယုံကြည်လမ်းလျှောက် အကျိုးရှိ။

အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ စင်္ကမသုတ်။

ဤစာအုပ် စာမျက်နှာ (၅၈)၌ လူနာအား ပြုစုထိုက်သူသည် မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ပြီးသူသာ ဖြစ်သင့်သည် ဟူ၍ ညွှန်းထားသည်။

လှိုင်မဟာစည်၌ မိဂဒါဝုန် ဝိပဿနာသင်တန်းကြီး ဖွင့်လှစ်ပြီး အမေ့,အဖေလုပ်နည်း၊ သူနာပြုလုပ်နည်း၊ ကျောင်းထိုင်ဘုန်းကြီးလုပ်နည်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာပြုနည်း စသည်တို့ကို သင်ပေးနေသည်။

မီးဖိုး, ရေဖိုး, ထမင်းဖိုး မယူ။ အခမဲ့ လက်ခံသင်ပေးနေသည်။ အချိန်မရွေးတက်ရောက်သင်ယူနိုင်သည်။

ဖုန်း - ၅၂၆၁၈၂၊ ၆၅၀၈၅၅ သို့ ဆက်သွယ်နိုင်၏။

ဤစာအုပ်စာမျက်နှာ (၂၈၅)၌ မေတ္တာအကြောင်းပါသည်။ ဤအရှင်၏ မေတ္တာအကျိုးပြဆောင်ပုဒ်ကို ထပ်ဖြည့်ပါဦးမည်။

မေတ္တာအကျိုး (၁၁)မျိုး

* ငြိမ်သက်ချမ်းသာ၊ အိပ်ပျော်နိုးလို့၊ အိပ်မက်ဆိုးလည်း မမက်ပေ။
* အများ နတ်,လူ ချစ်ကြည်နူးလို့၊ နတ်များ အထူးစောင့်ရှောက်ပေ။
* စိတ်တည်ငြိမ်ကာ မျက်နှာလှလို့၊ တွေဝေကင်းပသေရပေ။
* နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည် မစံရတောင်၊ ဗြဟ္မာဘဝရောက်နိုင်ပေ။
* လက်နက်မီးဘေး၊ အဆိပ်ဘေး၊ ကင်းဝေးအမှန်ပေ။
* အဲဒါကြောင့် မေတ္တာစွမ်းအား၊ ဆယ့်တစ်ပါး၊ ပွားများရယူလေ။

ကောဒသင်္ဂုတ္တရပါဠိတော်

ပြဆိုအပ်ပြီးသော မေတ္တာအကျိုး (၁၁)မျိုးသည် လောကီအကျိုးသာ ဖြစ်၏။ သမာဟိတံ ဝါ စိတ္တံ သမာဟိတံ စိတ္တံ ပဇာနာတိ - ဟူသော မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ပါဠိတော် စိတ္တာနုပဿနာကဏ္ဍ၊ ယင်းအဖွင့်အဋ္ဌကထာ သမာဟိတန္တိ ယဿအပ္ပနာသမာဓိ ဥပစာရသမာဓိ ဝါ အတ္ထိ တို့နှင့်အညီ မေတ္တာဥပစာရသမာဓိ ကာမာဝစရကုသိုလ်နှင့် အပ္ပနာသမာဓိ ရူပါဝစရကုသိုလ် (ပ-ဒု-တ-စ)ဈာန်ဟူသော သမာဟိတစိတ်ကို ဝိပဿနာရှုသော ယောဂီတို့မှာ မဂ်ဉာဏ်-ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်တိုင် ရဦးမည် ဖြစ်၏။ ယင်းလောကုတ္တရာချမ်းသာ တစ်မျိုးကိုပါ ထည့်တွက်လျှင် မေတ္တာအကျိုးသည် (၁၂)ပါး ဖြစ်နိုင်လေ၏။

မေတ္တာကျင့်စဉ်လမ်းညွှန်

* လိင်မတူရာ၊ သေသူမှာ၊ မေတ္တာမပွားရ။
* မုန်းလွန်ချစ်သူ၊ လယ်လတ်ယူ၊ ရန်သူမေတ္တာမစရ။
* မိမိကိုရှေး၊ လေးစား,လွန်ချစ်၊ လယ်လတ်ဖြစ်သူ၊ ကိုယ့်ရန်သူ၊ ပွားယူစဉ်တိုင်းပ။

ဤလမ်းညွှန်အဓိပ္ပာယ်ကား

လိင် ဟူသည် အသွင်ကိုခေါ်၏။ မိန်းမနှင့် ယောကျ်ားသည် အသွင်မတူပါ။ မေတ္တာဥပစာရသမာဓိ အပ္ပနာသမာဓိကုသိုလ်ရအောင် ကျင့်မည်သူတို့သည် အသွင်မတူသူ (ဝါ) လိင်မတူသူအချင်းချင်း မေတ္တာမပို့ရ၊ မပွားရပါ။

ဖော်ပြပါ သမာဓိတို့နှင့် ပြည့်စုံနေသူဖြစ်မူ လိင်မတူ, သော်လည်း ပို့နိုင်၏။ ပွားနိုင်၏၊ နမူနာပုံစံမှာ -

မေတ္တာဥပစာ၊ အပ္ပနာသမာဓိတို့နှင့် ပြည့်စုံပြီးဖြစ်သော သာမာဝတီနှင့် အပေါင်းပါတို့သည် ဥဒေနမင်းကြီးကို မေတ္တာပို့ကြ၊ ပွားကြသည်။ အန္တရာယ်မရှိပါ။

သမာဓိတရားသည် ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာကို ပယ်နိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ထိုသမာဓိပိုင်သူတို့သည် လိင်အသွင်မတူသူတို့ကိုလည်း မေတ္တာပွားနိုင်၊ ပွားကောင်းသည်။

တစ်နည်းသတ်မှတ်ရန် ရှိသေးသည်ကား -

သမာဓိ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိအဆင့်ရောက် မဟုတ်မူ၍ သာမန်ကုသိုလ်ရရုံမျှသာ ပွားမည်ဟု နှလုံးသွင်းရှိပါမူ လိင်မတူသူဖြစ်ကြသော အဖေနှင့်သမီး၊ အမေနှင့်သား၊ အမနှင့်မောင်၊ အစ်ကိုနှင့်ညီမ မေတ္တာပို့နိုင် ပွားနိုင်သည်ဟု သိပါ။

သမာဓိကုသိုလ်ရအောင် ပွားလိုပါမူ လိင်မတူသူချင်း မေတ္တာမပို့ရ၊ မပွားရပါ။ မေတ္တာပွား၍ အပ္ပနာသမာဓိ ကုသိုလ်ရမှသာ ဗြဟ္မာပြည်ရောက်ပါသည်။

ဥပစာသမာဓိ စိတ္တာဝိသုဒ္ဓိစာရင်းဝင်, မဝင်သော ကုသိုလ်သည် နတ်,လူဘဝသို့သာ ပို့နိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် အနှိုင်းမဲ့ အလွန်ကောင်း၏။ ဘယ်ပုံကောင်းသနည်း။ အလုပ်များ၍ အလွန်မအားလပ်သူ ဖြစ်ဘိမူ။

မိမိထိုင်၍ အနားယူရာ၊ အိပ်၍အနားယူရာ နေရာအနီး၌ စာအုပ်ကို ထားပါ၊ ထိုင်ပြီး, လှဲအိပ်ပြီးသည်နှင့် စာအုပ်ကို ယူ၍ ဖတ်ပါ၊ မှတ်ပါ၊ လိုက်နာပါ။ စာတစ်မျက်နှာ နှစ်မျက်နှာစသည် ဖတ်ပါ၊ မှတ်ပါ၊ လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

ဤသို့ပြုသော် စာရှုသူ မိတ်ဆွေ၏ အနီး၌ ဤကျမ်းပြုဆရာတော်ဘုရားကိုယ်တော်တိုင် အနီးကပ်ကြီးကြပ်စောင့်ရှောက်ဘိသကဲ့သို့ဖြစ်၍ ဤစာအုပ်သည် အလွန်ကောင်း၏ ဟူ၍ ဤနိဒါန်းစကားကို အပြီးသတ်ပါသည်။

* ဖတ်ရှုလိုက်နာ၊ ကျန်းမာရွှင်ကြည်၊ နိဗ္ဗာန်ပြည်၊ ဦးတည်လျှောက်လှမ်း၊ ပျော်စံမြန်း၊ အေးချမ်းကြပါစေသတည်း။

လှိုင်မဟာစည်ဆရာတော်

ဘဒ္ဒန္တစန္ဒဝရထေရ်

၁၃၆၉-ခု ပထမဝါဆိုလဆန်း (၁၃)ရက် (၂၇-၆-၀၇)ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

မောင်အုံ (မဟာဝိဇ္ဇာ–ဘုံဘော)၏
အမှာစာ

မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ၊ သရက်-အရှင်ပညာဝရ ရေးသားပြုစုသော "မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှည်ရေးလမ်းညွှန်" ကျမ်းစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုလေ့လာရာ ကျမ်းစာအုပ်နာမည်ကိုကြည့်ပြီး ရှေးရိုးကြီးအတိုင်းဖြစ်မှာပါဘဲ။ စာအုပ်ဝါကြီးထဲက ကူးယူဖော်ပြထားတာ ဖြစ်မှာပါပဲဟု ထင်မြင်ယူဆပြီး တော်တော်နဲ့ မဖတ်ဖြစ်၊ စားပွဲပေါ်မှာပဲ ပစ်တင်ထားပြီး အချိန်ဆွဲနေသည်။ သုံးလေးရက်ခန့်ကြာပြီးမှ စာမူကို အမြည်းသဘော ဖတ်ရှုကြည့်ရာ ဖတ်ရင်းဖတ်ရင်း စိတ်ဝင်းစားသွား၍ စာဖတ်သူကို ဆွဲခေါ်သွားရာ ရပ်၍မရဘဲ အဆုံးတိုင်ပြီးအောင် ဖတ်လိုက်ရသည်။

အကြောင်းအရာများမှာ စာဖတ်သူတို့ သိပြီးဖြစ်သော်လည်း တင်ပြပုံနှင့် အခန်းဖွဲ့စည်းပုံမှာ အစပ်အဟပ်ချိတ်ဆက်မိနေ၍ စာမူကို မလွှတ်နိုင်ဘဲ နောက်ဆုံးစာမျက်နှာရောက်မှ ရပ်လို့ ရတော့သည်။

ဘုရားဟောဒေသနာတော်က ကျန်းမာရေးအတွက် အအိပ်အနေ၊ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်၊ အသွားအလာ၊ အပေါင်းအသင်း၊ အကျင့်စာရိတ္တ၊ ဆေးဝါးခတ်စာ စသည်ဖြင့် သိသင့်သိထိုက်သော အချက်အလက်အကြောင်းအရာများ၊ ခေတ်သစ်သိပ္ပံနှင့်အညီ ကိုယ်တိုင်ဘဝအတွေ့အကြုံများကို ရောနှောပေါင်းစပ်ပြီး စနစ်တကျ တစ်ဆင်ပြီးတစ်ဆင့် ရေးသားတင်ပြပုံများမှာ ဝါရင့်စာရေးဆရာ ကျမ်းပြုဆရာဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားပါသည်။

ကျန်းမာရေးအတွက် "အစားမတော်တစ်လုပ်" ဆိုသည့်အတိုင်း ကျမ်းပြုဆရာတော် အရှင်ပညာဝရသည် မတွေ့စဖူးအရသာထူးသည့် ပေရည်အချို့ကို တစ်နေကုန် စွတ်ကယ်စွတ်ကယ် ဗိုက်ပြည့်သည်အထိ သောက်သုံးမိရာမှ လေနာရောဂါ၊ ဗိုက်နာရောဂါစွဲကပ်ခဲ့ရ၍ ဆရာအမျိုးမျိုး၊ ဆေးအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာသည့်တိုင်အောင်ကုသသော်လည်း သက်သာရုံမျှသာဖြစ်၍ အမြစ်ပြတ်အောင်မလုပ်နိုင်ပေ။ နောက်ဆုံးတွင် အစာဟောင်းအိမ် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေသည့် ကုထုံးနည်းဖြင့် ကုသမှ အမြစ်ပြတ်ကင်းကြောင်း မှတ်သားဖွယ်ရာ ဖတ်ရှုရပေသည်။

ပွဲတွေ့အမှားများ

ကျမ်းပြုဆရာတော်သည် ပေရည်ချိုသောက်၍ လေနာရောဂါစွဲကပ်ခဲ့ပုံကို ဖတ်ရှုရသည့်အခါ ကျွန်တော်သည်လည်း မိမိပြုလုပ်ခဲ့သည့်အမှားများ (ပယောဂ-ဝိပတ္တိ) အကြောင်း အနည်းငယ်ဖော်ပြလိုပါသည်။

ကျွန်တော်အသက် (၂၃)နှစ်က သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် မျက်စိဆေးရုံတက်၍ အတွင်းတိမ်ကုသနေရာ (သူခပ်သော မျက်စဉ်းမှာ သူငယ်အိမ်ချဲ့သည့် (Atrophyn) မျက်စဉ်း ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်သည် မျက်လုံးယားယံသဖြင့် သူငယ်ချင်း၏ မျက်စဉ်းကိုယူပြီး ခပ်လိုက်သည်။ တစ်နာရီခန့် ကြာသောအခါ ကျွန်တော်၏ မျက်လုံးသူငယ်အိမ်များ အဆမတန်ကျယ်လာ၍ (၁၆)ပွိုင့် ပုံနှိပ်စာလုံးကို (၆)လိုင်းစာလုံးမျှ ကြီးမားစွာ မြင်ရသည်။ အလင်းဒဏ်မခံနိုင်၍ အမှောင်ထဲမှာ တစ်ပတ်ခန့်နေပြီး မျက်စိဆရာဝန်နဲ့ ပြန်ကုမှ ပကတိအတိုင်း ဖြစ်သွားသည်။

နောက်တစ်ခုဖြစ်ပုံမှာ ကျွန်တော်သည် ဘယ်ဘက်ခြေမျက်စေ့နောက်၌ လက်ဖြင့်ပွတ်ကြည့်ရာ မွတ်စိ မွတ်စိ တွေ့ရ၍ ထုံနာကျင်နာဟုထင်ပြီး ဒေါက်တာရမ်းကုကို ပြသတိုင်ပင်သည်။ ဒေါက်တာရမ်းကုက အဲဒီနေရာမှာ အသားခြောက် (သားရေခြောက်)ကြီးရှိနေတယ်။ အဲဒါကို သူ့ဆေး

စည်းလိုက်ရင် အသားခြောက်ကြီး ထွက်သွားမည်ဟု အားရပါးရပြောသည်။ ကျွန်တော်ကလည်း ယုံကြည်စွာ အပ်နှံ၍ ဆေးကုသမှု ခံယူသည်။ ဒေါက်တာရမ်းကုသည် ဗိန္ဓောဆရာများကိုင်သည့် ရှစ်ခွစုပ်ဖြင့်ပေါက်ပြီး ဆေးမှုန့်များ ရေဆွတ်ကပ်ပေးသည်။ အပေါ်မှ ဆေးရွက်ကြီးအုပ်ပြီး ပတ်တီးစည်းပေးပြီး မကြာခဏရေဆွတ်ပေးရမည်ဟု ဆိုသည်။ ကျွန်တော်သည် အတိအကျလိုက်နာကျင့်သုံးရာ သုံးရက်မြောက်၌ မနေနိုင်အောင် ကိုက်ခဲလာ၍ ပတ်တီးကို ဖြေကြည့်ရာ ကျွန်တော့်ခြေသလုံး တစ်ခုလုံး ပြည်ဖုများအပြည့် ဖြစ်နေသည်။ သူ့ဆေးများ ခွာချဖယ်ရှားပြီး တမာခေါက်၊ ဩဇာခေါက်ကြိုထားသည့် ဖန်ရည်ဖြင့် ဖန်ရည်ဆေးပေးရာ တစ်လနီးပါးကြာမှာ အသားပကတိ ဖြစ်လာသည်။ ဒေါက်တာ ရမ်းကုပြောသည့် အသားခြောက် မတွေ့ရဘဲ သေရာပါမည့် အနာရွတ်ကြီးတစ်ခုသာ အဖတ်တင်ခဲ့သည်။

အချိုကိုမုန်း

ကျွန်တော်သည် အသက် (၂၀)အရွယ် ဆောင်းရာသီ ဆောင်းဦးပေါက်၌ (၃)ရက်ခန့်ကိုယ်ပူဖျားပြီး အဖျားကျသွားသောအခါ သလိပ်များ မကြာခဏထွေးနေရသည်။ အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာအရ သလိပ်ကြောင့်ဖျားသော အဖျားဟု ဆို

သည်။ သလိပ်သည် သကြား၊ ထန်းလျက်၊ ငှက်ပျောသီး မှည့်စသည့် အချိုကို စားခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။ ထို့ပြင် သေခါနီးလူနာများမှာ ချွဲဆို့ပြီး အသက်မရှူနိုင်၊ အမောဖောက်ပြီး သေဆုံးရသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်သည် ဤသို့ဒုက္ခပေးတတ်သော ချွဲသလိပ်ကိုဖြစ်စေတတ်သော အချို အစားအစာများကို ရှောင်သည်၊ ငှက်ပျောသီး၊ သရက်သီး၊ ပိန္နဲသီးမစား။ လဘက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ထန်းလျက်၊ သကြား လုံးဝမစား။ (၅)နှစ်ခန့်ကြာသောအခါ သကြားဓာတ်၊ အချို ဓာတ် ချို့တဲ့လာသဖြင့် အစာမကြေ၊ ခြေအေးဝမ်းရောင်၊ အိပ်မပျော်ရောဂါ ခံစားလာရသည်။ အာပေါပထဝီအားနည်း လာ၍ တေဇော၊ ဝါယော လွန်ကဲလာသည်။ ပွေးကိုင်းဝမ်းနုတ် ဆေး စားပေးသည့်အခါ ဝမ်းထဲမှ အကျိအချွဲများ ကျဆင်း လာသည်ကို သဘောကျနေမိသည်။ နောက်ကာလတွင်မှ နားလည်သည့်ဆရာကြီးများက အူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် မှာ အကျိအချွဲများ ရှိနေရမည်။ အကျိအချွဲရှိနေမှသာ အစာဖတ်၊ အစာကြွင်းများသည် အူနံရံကို မထိခိုက်စေဘဲ အူလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက် လျှောဆင်းလာနိုင်သည်။ ဘုရားဟောတဲ့ ၃၂ ကောဋ္ဌာသမှာ (သေမှံ = သလိပ်၊ သိဃာဏိက = နှပ်) ဆိုပြီး အကျိအချွဲတွေဟာ သူ့နေရာနှင့်သူ တည်ရှိနေရမည်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းတွင် ပြဆိုထားသည်မှာ အစာသစ်အိမ်၌ သလိပ်

ပြင်ကြီးတည်ရှိနေ၍ ရေမှော်များအုပ်နေသော ရေကန်ထဲသို့ ခဲ (ဂဲ)ပစ်ချလိုက်သည့်အခါ ခဲသည် မှော်အောက်သို့ မြုပ်သွား သကဲ့သို့ မျိုချလိုက်သောအစာအာဟာရသည် သလိပ်ပြင် အောက်သို့ ရောက်သွားပြီး သလိပ်ပြင်က ပြန်လည်ဖုံးအုပ် ထားမှသာလျှင် အာခံတွင်းမှ အနံ့အသက် မနံကြောင်း၊ သလိပ် ပြင်က ပါးနေ၍၊ ကျဲနေ၍ လုံအောင် မဖုံးအုပ်နိုင်လျှင် အစာ အိမ်မှ မကောင်းသောအနံ့များ ပေါ်ထွက်လာပြီး ခံတွင်းနံ့ နံစော်ကြောင်း ပြဆိုထားသည်။

ထို့ကြောင့် သလိပ်၊ ချွဲ၊ နှပ်၊ အကျိအချွဲများ ဖြစ်စေ တတ်သော ထန်းလျက်၊ သကြား၊ ငှက်ပျောသီးမှည့် စသော အချိုများကို သင့်လျော်သည့် အတိုင်းအတာနဲ့စားပြီး ရုံးပတီ သီး၊ ပိလောရွက်စသည်တို့ကို မှန်မှန်စားပေးရမှန်း သိလာ သည်။ အရိုးဆက်များ အကြားအကြား၌ အင်ဂျင်ဝိုင်၊ ဂီယာ ဝိုင်၊ ချောဆီများနှင့် အလားတူသော အကျိအချွဲများ ရှိနေစေ ရန် ကျိချွဲသောအစားအစာများကို စားပေးရကြောင်း သိလာ ရပေသည်။

တန်ဆေး၊ လွန်ဘေး ဆိုသည့်အတိုင်း သင့်လျော်သော အတိုင်းအတာအရ အရသာ (၆)ပါးကို မျှတအောင် မှီဝဲကြရ မည်ဖြစ်ကြောင်း ကျမ်းပြုဆရာတော်က ညွှန်ကြားပြသထား ပေးသည်။

နိဂုံးချုပ်အားဖြင့် ဆိုရပါက ကျန်းမာရေးဗဟုသုတဟူသည် လူတိုင်းအတွက် မရှိမဖြစ်၊ မသိမဖြစ် ပညာရပ်ဖြစ်၍ ဆရာတော်၏ ကျမ်းစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုလေ့လာ လိုက်နာကျင့်သုံးသူတိုင်း ကျန်းမာသက်ရှည် အကျိုးခံစားကြရမည်ကေန်ဖြစ်၍ လူတိုင်းဖတ်ရှုသင့်သော ကျမ်းစာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်ဖြစ်ပါကြောင်း သတင်းကောင်းဖြန့်လိုက်ရပေသတည်း။

မောင်အုံ (မဟာဝိဇ္ဇာ-ဘုံဘော)

နိဒါန်း



စာရေးသူသည် စာပေလိုက်စားစ စာပေလေ့လာစ သာမဏေငယ်ဘဝကပင် အမျိုးဘာသာ၊ သာသနာအကျိုးပြု စာပေများ ရေးသားလိုသည့်ဆန္ဒ၊ ဗုဒ္ဓသာသနာကို အားထား ကြည်ညို မှီခိုကိုးကွယ်လိုသူများ တိုးပွားစေလိုသည့်ဆန္ဒ၊ (ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမ) ဗုဒ္ဓသာသနာကို ဆည်းကပ်ကြည်ညို မှီခိုကိုးကွယ်နေကြသူများ ဗုဒ္ဓသာသနာ၏ အရိပ်တွင် ခိုလှုံခွင့် ရကြသည့်အလျောက် ဗုဒ္ဓသာသနာတော်မှ ရရှိနိုင်သည့် လောကီ လောကုတ္တရာ ချမ်းသာသုခ အသီးအပွင့်များကို ရရှိခံစားကြစေလိုသည့်ဆန္ဒ ပြင်းပြထက်သန်စွာ ဖြစ်ခဲ့ပေ သည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအနေဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ၊ ဗုဒ္ဓသာသနာ၊ ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမတရားတော်များသည် ပစ္စုပ္ပန်တမလွန်၊ လောကီလောကုတ္တရာ နှစ်ဖြာသော ချမ်းသာသုခ အသီးအပွင့် များကို ရရှိစေနိုင်သည့် ဘာသာတစ်ခုအဖြစ် သိမြင်သဘောကျ ယုံကြည်အားထားကြစေလိုပေသည်။ သိမြင်သဘောကျနိုင်

အောင်လည်း လေ့လာလိုက်စားကြစေလိုသည်။ လေ့လာလိုက်စားနိုင်ကြစေရန် ကြိုးစားပေးလိုသည့်ဆန္ဒလည်း ရှိခဲ့သည်။

ထို့ကြောင့် စာပေလေ့ကျင့်စ ငယ်ရွယ်စဉ်ကပင် အင်္ဂုတ္တုရ်ပါဠိတော် အဋ္ဌကနိပါတ်တွင် လာရှိသော ပစ္စုပ္ပန်တမလွန်၊ နှစ်တန်သောလောကအတွက် ဥစ္စာစနေကြွယ်ဝချမ်းသာကြောင်း၊ ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်းဖြစ်သည့် ဒီဃဇာဏုသုတ္တန်လာ သမ္ပဒါရှစ်ပါးအကြောင်းကို ဗုဒ္ဓဓမ္မလောကစာစောင်၌ ရှစ်လုံးဖွဲ့လင်္ကာဖြင့် ရေးသားတင်ဆက်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် ၁၉၇၂-ခုနှစ်တွင် ဒီဃဇာဏုသုတ္တန်ကိုပင် အခြေခံ၍ ကြီးပွားချမ်းသာရေးလမ်းပြဟူသော အမည်ဖြင့် စာအုပ်ငယ်တစ်အုပ် ထုတ်ဖြစ်ခဲ့သေးသည်။ ၁၉၉၃-ခုနှစ်တွင် သင်္ဂါလသုတ္တန်ကို (ပါဠိ၊ အနက်၊ မြန်မာ၊ လင်္ကာ)ဖြင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ပစ္စုပ္ပန်သံသရာကြီးပွားချမ်းသာရေးလမ်းညွှန်ဟူသော အမည်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ၁၉၉၉-ခုနှစ်တွင် ထိုသုတ္တန်ကိုပင် မြန်မာစကားပြေနှင့် လင်္ကာဖြင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ပစ္စုပ္ပန်သံသရာကြီးပွားချမ်းသာရေးလမ်းညွှန် (ဒုတိယတွဲ)ဟူသောအမည်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ၂၀၀၁ ခုနှစ်တွင် တစ်ကြိမ်၊ ၂၀၀၄ ခုနှစ်တွင် တစ်ကြိမ်၊ ဒီဃဇာဏုသုတ္တန် (သမ္ပဒါရှစ်ပါး)ကိုပင် မြန်မာသက်သက် စကားပြေလင်္ကာဖြင့် ဗုဒ္ဓလမ်းညွှန်စီးပွားရေးစနစ်ဟူသော အမည်ဖြင့်လည်းကောင်း ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့သည်။

ဗုဒ္ဓဝါဒကို လေးစားအားကိုးဖွယ်အဖြစ် မသိသူအချို့က မိမိတို့၏ မပြည့်စုံသောလေ့လာမှုမျှဖြင့် ''ဗုဒ္ဓဝါဒသည် ငရဲဖြင့် ခြောက်၊ နတ်ပြည်ဖြင့် မြှောက်သောဝါဒ ဖြစ်၏။ တမလွန် လောက အမှောင်တွင်းသို့ လက်ညှိုးညွှန်ပြပြီး ဆုံးမသော ဝါဒ ဖြစ်၏။ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ ကြွယ်ဝချမ်းသာရေး၊ ကြီးပွား တိုးတက်ရေးကို မပြ''စသည်ဖြင့် တစ်ဖက်သတ် စွပ်စွဲ တတ်ကြသည်။

ထိုစွပ်စွဲချက်များသည် ပြည့်စုံမှုလည်း မရှိ၊ မှန်ကန်မှု လည်း မရှိ။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဆုံးမလမ်းညွှန်ချက်များသည် တမလွန် လောက နောင်ဘဝအတွက် ကြွယ်ဝချမ်းသာရေးချည်းသာ မဟုတ်။ ပစ္စုပ္ပန်လောက ယခုလက်ရှိဘဝ ကြွယ်ဝချမ်းသာ ရေးနှင့်လည်း သက်ဆိုင်၏။ ထို့ပြင် လောကုတ္တရာရေး သက်သက်မျှကိုချည်းသာ ညွှန်ပြသည် မဟုတ်။ လောကီ ရေးရာများကိုလည်း ညွှန်ပြထားကြောင်း သာဓကပေါင်း များစွာ ရှိပေသည်။ စာရေးသူ ရေးသားပြုစုခဲ့သည့် ပစ္စုပ္ပန် သံသရာကြီးပွားချမ်းသာရေးလမ်းညွှန် (ပ+ဒု)တွဲ၊ ဥစ္စာစနေ ကြွယ်ဝချမ်းသာရေးလမ်းညွှန်၊ မင်္ဂလာဆွမ်းကျွေးအနုမောဒနာ နှင့် အိမ်ထောင်မှုလမ်းညွှန်တရားတော်များ၊ ဗုဒ္ဓလမ်းညွှန် စီးပွားရေးစနစ် ကျမ်းစာများသည် ပစ္စုပ္ပန်လောက ယခု လက်ရှိဘဝအတွက် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အိမ်ထောင်ရေး၊ လူမှုရေး၊

စီးပွားရေး၊ ဥစ္စာခနေကြွယ်ဝချမ်းသာရေးဆိုင်ရာ ဆုံးမလမ်းညွှန် ချက်များ များစွာရှိသည့်အနက်မှ သာဓကအချို့ ဖြစ်၏။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ ဗုဒ္ဓဂယာ၊ မြန်မာဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း တွင် ပညာဆည်းပူးရင်း သီတင်းသုံးသာသနာပြုနေသည့် အရှင်သီလကက္ခန္ဓ လွန်ခဲ့သည့်နှစ်က ရန်ကုန်သို့ရောက်ခိုက် စာရေးသူထံ ကြွလာသည်။ အေးအေးဆေးဆေး စကားပြော ဖြစ်သည်။ စာအကြောင်း၊ ပေအကြောင်း ဆွေးနွေးကြသည်။ စာအကြောင်း၊ ပေအကြောင်း ဆွေးနွေးရင်း အရှင်သီလက္ခန္ဓ က "ဂျပန်နိုင်ငံမှ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ၅၀-ခန့်တို့က ဗုဒ္ဓဝါဒသည် တမလွန်လောကအတွက်သာ ဆုံးမလမ်းညွှန်သောဝါဒ ဖြစ် သည်။ ပစ္စုပ္ပန်လောကအတွက်လည်းကောင်း၊ လောကီအကျိုး စီးပွားအတွက်လည်းကောင်း ဆုံးမလမ်းညွှန်မှု မရှိဟု ယုံကြည် ယူဆကြသဖြင့် အခြားဘာသာတစ်ခုသို့ ကူးပြောင်းသွား ကြောင်း" ပြောပြသိရှိရပေသည်။ ထိုစကားကို ကြားရသော အခါ စာရေးသူအနေဖြင့် များစွာစိတ်မကောင်း ဖြစ်ရပေသည်။

ထိုကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ စာရေးသူက "ထိုသို့ ဖြစ်ရခြင်း သည် ထိုနိုင်ငံ၌ ဗုဒ္ဓ၏ ပိဋကတ်တော်စာပေများ မပြည့်စုံ ခြင်း၊ ဗုဒ္ဓ၏ပိဋကတ်တော်စာပေများကို နှံ့စပ်ပြည့်စုံအောင် လေ့လာမှု မပြုနိုင်ခြင်း၊ နှံ့စပ်ပြည့်စုံအောင် လေ့လာခွင့်မရခြင်း တို့ကြောင့် ဖြစ်လိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ အကယ်၍သာ ထို

နိုင်ငံ၌ ဗုဒ္ဓ၏ပိဋကတ်တော်စာပေများ အပြည့်အစုံရှိမည်။ ထိုစာပေတို့ကို နှံ့စပ်ပြည့်စုံအောင်လည်း လေ့လာခွင့်ရမည်။ နှံ့စပ်ပြည့်စုံအောင်လည်း လေ့လာသိရှိမည်ဆိုပါက ထိုသို့ ဖြစ်မည်မဟုတ်ကြောင်း အမှန်အားဖြင့် ဗုဒ္ဓ၏ ဆုံးမလမ်းညွှန်မှု (ဗုဒ္ဓဓမ္မ)များသည် ပစ္စုပ္ပန်လောကအတွက်လည်းကောင်း၊ တမလွန်လောကအတွက်လည်းကောင်း၊ လောကီရေးရာများ အတွက်လည်းကောင်း၊ လောကုတ္တရေးရာများအတွက် လည်းကောင်း အဘက်ဘက်မှ လိုလေသေးမရှိ၊ ဘက်စုံ ပြည့်စုံလုံလောက်အောင် ဆုံးမဟောကြားထားသော တရား တော်များဖြစ်ပါကြောင်း၊ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြား ထားသော တရားတော်များသည် သိစရာ၊ မြင်စရာအလုံးစုံကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူသော သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ဖြင့် သိမြင်ပြီး ဟောကြားထားသော တရားတော်များဖြစ်၍ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးစီးပွား၊ တမလွန်အကျိုးစီးပွား၊ လောကီအကျိုး စီးပွား၊ လောကုတ္တရာအကျိုးစီးပွားများအတွက် လိုကွက်၊ ဟာကွက်မရှိ၊ ဘက်စုံပြည့်စုံလုံလောက်ပါကြောင်း၊ ဗုဒ္ဓ၏ ပိဋကတ်စာပေများကို နှံ့စပ်ပြည့်စုံအောင် လေ့လာကြည့်ပါက သိရှိနိုင်ပါကြောင်း"အပြန်အလှန်ပြောဆိုဆွေးနွေးရင်း စာရေး သူ ရေးသားပြုစုထားသည့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ပစ္စုပ္ပန်သံသရာ ကြီးပွားချမ်းသာရေးလမ်းညွှန် (သိင်္ဂါလသုတ္တန်၊ ပထမတွဲ၊

ဒုတိယတွဲ) မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဥစ္စာစုနေကြွယ်ဝချမ်းသာရေးလမ်းညွှန် (ဒီဃဇာဏုသုတ္တန်၊ ပထမတွဲ) ဗုဒ္ဓလမ်းညွှန်စီးပွားရေးစနစ် (ဒီဃဇာဏုသုတ္တန်၊ ဒုတိယတွဲ) မင်္ဂလာဆွမ်းကျွေးအနုမောဒနာ တရားတော်နှင့် အိမ်ထောင်မှုလမ်းညွှန်တရားတော်များ စာအုပ်တို့ကိုပါ ဓမ္မလက်ဆောင်ပေးပြီး လောကီလူသားတို့၏ ပစ္စုပ္ပန်လောက လက်ရှိမျက်မှောက်ဘဝ၊ လောကီအကျိုးစီးပွားအတွက် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဆုံးမဟောကြားထားသော ဥစ္စာစုနေကြွယ်ဝချမ်းသာရေး၊ လောကီစီးပွားတိုးတက်ရေးစသည့် တရားတော်များကို အခြေအနေပေးသမျှ အတိုင်းအတာအရ တိုးတက်ပြန့်ပွားအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ဗုဒ္ဓသာသနာတော် တိုးတက်ပြန့်ပွားစေရေးအတွက် ကြိုးစားဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေ''ဟု အကြံပြုတိုက်တွန်းစကားပြောကြားရပေသည်။ အရှင်မြတ်ကလည်း စွမ်းနိုင်သမျှ ကြိုးစားမည်ဖြစ်ကြောင်း ဝန်ခံစကား အားရဖွယ်ရာ ပြောကြားသွားခဲ့ပေသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏
ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှည်ရေးလမ်းညွှန်

ယခု စာရှုသူတို့၏ မျက်မှောက်သို့ ရောက်ရှိလာသော ''မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှည်ရေးလမ်းညွှန်'' ခေါင်းစဉ်အမည်ပါ ကျမ်းစာအုပ်သည်လည်း သဗ္ဗညုတ

ဉာဏ်တော်ရှင် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဆုံးမဟောကြားထားသော ပစ္စုပ္ပန်လောက၊ လက်ရှိ မျက်မှောက်ဘဝ၊ ကြီးပွားချမ်းသာရေးလမ်းညွှန်တရားများ၊ မြောက်များစွာအနက်မှ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုမျှသာ ဖြစ်ပေသည်။

ပဒေသာပမာ ဗုဒ္ဓသာသနာ

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမ၊ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်များ တည်ရှိရာ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်သည် ပဒေသာပင်နှင့် တူ၏။ ပဒေသာပင်တွင် လိုအပ်ရာရာတို့ကို ရနိုင်သကဲ့သို့ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်တွင်လည်း လောကီအကျိုးစီးပွား၊ လောကုတ္တရာအကျိုးစီးပွားများအတွက် လိုအပ်ရာရာတို့ကို ရယူနိုင်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် မိဘနှင့်သားသမီး အဆင်ပြေစေရေးအတွက် အပြန်အလှန် သိကျင့်ဖွယ်ရာများကိုလည်းကောင်း၊ ဆရာနှင့်တပည့် အဆင်ပြေစေရေးအတွက် အပြန်အလှန် သိကျင့်ဖွယ်ရာများကိုလည်းကောင်း၊ လင်နှင့်မယား အဆင်ပြေစေရေးအတွက် အပြန်အလှန် သိကျင့်ဖွယ်ရာများကိုလည်းကောင်း၊ စီးပွားရှာသူလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် မိတ်ဆွေအချင်းချင်း အဆင်ပြေစေရေးအတွက် အပြန်အလှန် သိကျင့်ဖွယ်ရာများကိုလည်းကောင်း၊ အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား အဆင်ပြေစေရေးအတွက် အပြန်အလှန် သိကျင့်ဖွယ်

ရာများကိုလည်းကောင်း၊ ကိုးကွယ်ပူဇော်သူ လူဒါယကာနှင့် အကိုးကွယ်ခံ အပူဇော်ခံ သာမဏာ ဗြဟ္မဏာတို့ အဆင်ပြေစေရေးအတွက် အပြန်အလှန် သိကျင့်ဖွယ်ရာများကိုလည်းကောင်း၊ ဥစ္စာခနေကြွယ်ဝချမ်းသာရေးအတွက် သိကျင့်ဖွယ်ရာများကိုလည်းကောင်း၊ လူ့ဘဝ လူချမ်းသာ ရရှိရေးအတွက် သိကျင့်ဖွယ်ရာများကိုလည်းကောင်း၊ နတ်ဘဝ နတ်ချမ်းသာရရှိရေးအတွက် သိကျင့်ဖွယ်ရာများကိုလည်းကောင်း၊ ဗြဟ္မာ့ဘဝ ဗြဟ္မာ့ချမ်းသာရရှိရေးအတွက် သိကျင့်ဖွယ်ရာများကိုလည်းကောင်း၊ ဈာန်ချမ်းသာ, မဂ်ချမ်းသာ, ဖိုလ်ချမ်းသာ, နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ရရှိရေးအတွက် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ သိကျင့်ဖွယ်ရာများကိုလည်းကောင်း စသည် စသည်အားဖြင့် လိုလားဖွယ်ရာ အဖုံဖုံအတွက် သူ့ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ သိကျင့်ဖွယ်ရာ အဖုံဖုံတို့ကို ပြည့်စုံအောင် နည်းလမ်းညွှန်ပြ ဆုံးမဟောကြားထားတော်မူခဲ့ပေသည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား နည်းလမ်းညွှန်ပြ ဆုံးမဟောကြားထားသည့်အတိုင်း လက်တွေ့အပြည့်အစုံ ကြိုးစားကျင့်ဆောင်ပါက မိမိလိုလားရာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ အသီးအပွင့်များကို မုချဧကန် အမှန်ရရှိနိုင်ပေသည်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့အား ချမ်းသာရကြောင်း လမ်းကောင်းညွှန်ပြ ဆုံးမမှုအရာ၌ အတုမရှိ အမြတ်

ဆုံး ဖြစ်တော်မူသောကြောင့် "သတ္တာဒေဝ မနုဿာနံ"ဟူ
သော ဂုဏ်တော်ကြီးဖြင့် အံ့ချီး၍မကုန်နိုင် အကာနိဋ္ဌမြဟ္မာ့
ပြည်တိုင်အောင် ပြန့်လှိုင်ကျော်ကြား ထင်ရှားတော်မူ၏ဟု
ကျမ်းစာများ၌ အထင်အရှား ရှိပေသည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ အရဟံ အစရှိသော ဂုဏ်တော်
ကိုးပါးတို့တွင် "သတ္တာဒေဝ မနုဿာနံ ဂုဏ်တော်"သည်
လည်း တစ်ခုပါဝင်ပေသည်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်
ကယ်တင်ရှင်ဘုရားမဟုတ်၊ နည်းလမ်းညွှန်ပြ ဆုံးမတတ်သော
ဘုရားသာ ဖြစ်သည်။ လိုအပ်သော ချမ်းသာသုခ အသီး
အပွင့်များ ရရှိနိုင်ရန်မှာ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြား
ညွှန်ပြ ဆုံးမနည်းပေးထားသည့်အတိုင်း လိုလားသူက
ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ စနစ်တကျ အပြည့်အစုံ ကြိုးစားအားထုတ်
ယူရမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားက
"ငါဘုရားတို့သည်ကား နည်းပေးညွှန်ပြ၊ ဆို ဆုံးမရုံမျှသာ
စွမ်းနိုင်ကြကုန်၏။ ငါဘုရားတို့ နည်းပေးညွှန်ပြ ဆိုဆုံးမ
ထားသည့်အတိုင်း ကျင့်ကြကုန်လျက် လုံ့လကြိုးကုတ်
အားထုတ်သော သူတို့သည်သာလျှင် ဆင်းရဲ၏အဆုံးသို့
ရောက်နိုင်ကြကုန်၏။ လိုလားအပ်သည့် ပန်းတိုင်သို့ ရောက်
နိုင်ကြကုန်၏"ဟု ခုဒ္ဒကနိကာယ်၊ ဓမ္မပဒ၊ မဂ္ဂဝဂ်၊ ပဉ္စသတ
ဘိက္ခုဝတ္ထု၌ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဆုံးမလမ်းညွှန်မှုအတိုင်း အပြည့်အစုံ ကြိုးစား အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့ လိုလားအပ်သည့် ချမ်းသာ သုခ အသီးအပွင့်တို့ကို ရရှိခံစားနိုင်ကြပါစေ။

မေတ္တာစိတ်ဖြင့်
သရက်-အရှင်ပညာဝရ
(မဟာသဒ္ဓမ္မ ဇောတိကဓဇ)
မြို့သစ်မှော်ရုံကျောင်းတိုက်
ဘုရင့်နောင်လမ်းမကြီး
(မြို့သစ်ဈေးအနီး)
အင်းစိန်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း-၆၄၄၂၀၀၊ ၆၄၄၁၀၈



မြတ်ဗုဒ္ဓ
၏
ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှည်ရေးလမ်းညွှန်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

အသိဉာဏ်ရှိသူ အသက်ရှည်၏

မည်သူမဆို အနာရောဂါကင်းရှင်းစွာ ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်ရှည်ရှည် နေလိုကြသည်သာဖြစ်သည်။ နေလိုသော်လည်း မိမိနေလိုသည့်အတိုင်း ဖြစ်ကြရသည်ကား မဟုတ်ချေ။ ရောဂါကင်းကြောင်း, ကျန်းမာကြောင်း, အသက်ရှည်ကြောင်း အမှုကို ပြုလုပ်ကြမှသာ ရောဂါကင်းခြင်း, ကျန်းမာခြင်း, အသက်ရှည်ခြင်းကို ရတတ်ကြပေသည်။ (အမောဟေန

ဒီဃာယုကော ဟောတိ = အသိဉာဏ်ရှိသောသူသည် အသက် ရှည်၏။) အသက်ကို ဉာဏ်စောင့်၏–ဟု ပိဋကကျမ်းစာများ၌ ပြဆိုထားသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ ထို့ကြောင့် အနာရောဂါ ကင်းရှင်းခြင်း, ကျန်းမာခြင်း, အသက်ရှည်ခြင်းကို ရရှိနိုင်ရေး အတွက် အနာရောဂါကင်းကြောင်း, ကျန်းမာကြောင်း, အသက်ရှည်ကြောင်းဆိုင်ရာ အသိဉာဏ်ဗဟုသုတများ ထိုက်သည်အားလျော်စွာ ရှိထားရန် လိုအပ်ကြောင်း မှတ်သားနိုင်ပေသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အသက်ရှည်ကြောင်း (၇) မျိုး

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် သတ္တဝါတို့၏ သံသရာမှ လွတ်မြောက်မှု နိဗ္ဗာန်ကအရေးကို အဓိကထား ဦးစားပေး၍ ဟောကြားတော်မူလေ့ရှိသော်လည်း အိမ်ထောင်ရေး, လူမှုရေး, စီးပွားရေး, ကြီးပွားရေး, ကျန်းမာရေး စသည် လောကရေးရာ အကြောင်းအရာများကိုလည်း အကြောင်းသင့်သည့်အခါ အခွင့်အရာ အားလျော်စွာ ဟောကြားတော်မူလေ့ရှိတတ် ပေသည်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာနှင့်ပတ်သက်၍ ပိဋကကျမ်းစာ များတွင် နေရာများစွာ၌ ဟောကြားတော်မူထားသည်ကို တွေ့ရပေသည်။

ထိုကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဟောကြားချက်များအနက် အင်္ဂုတ္တိုရ် ပါဠိတော်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ တတိယပဏ္ဏာသက၊ ဂိလာနဝဂ်၊ ပထမအနာယုဿသုတ်နှင့် ဒုတိယအနာယုဿ သုတ်ပါ အသက်တိုကြောင်း (၁၀)မျိုးနှင့် အသက်ရှည် ကြောင်း (၁၀)မျိုးတို့သည် သိရှိမှတ်သား လိုက်နာကျင့်သုံး စရာ ကောင်းလှပေသည်။ ထိုအကြောင်း (၁၀)မျိုးတို့တွင် အတိတ်ကံအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဟောကြားထားခြင်း မရှိပေ။ လူတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးရယူနိုင်သည်များသာ ဖြစ်သည်။ နှစ်နေရာ ခွဲ၍ (၅) မျိုးစီ ဟောကြားထားသည်ကို တူရာပေါင်းယူပါက အဓိကအားဖြင့် (၇) မျိုးသာရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။ ၎င်း (၇) မျိုးတို့မှာ အောက်ဖော်ပြလတ္တံ့ပါ အတိုင်း ဖြစ်သည်။ အသက်ရှည်ကြောင်း တရားတို့သည် -

၁။ သပ္ပါယေစ ဇာနာတိ = မိမိနှင့်သင့်လျော် လျောက် ပတ်သည်ကို သိရာ၏။

၂။ သပ္ပါယေစ မတ္တံ ဇာနာတိ = သင့်လျော် လျောက် ပတ်သည်၌လည်း မှီဝဲသင့်သော အတိုင်း အတာ ပမာဏကို သိရာ၏။

၃။ ပရိဏတဘောဇီ = ကြေလွယ်ကျက်လွယ်သော အစားအစာကိုသာ စားသုံးရာ၏။

၄။ ကာလစာရီ = သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော အချိန်ကာလ၌သာ သွားလာလှည့်လည်ရာ၏။ ရာသီဥတုအရ လည်းကောင်း၊ အသက်အန္တရာယ်လုံခြုံရေးအရလည်းကောင်း စသည်ဖြင့် အဘက်ဘက်မှ ကြည့်ရှုဆင်ခြင်၍ သွားလာလှည့်လည်သင့်သော အချိန်ကာလ၌သာ သွားလာလှည့်လည်ရာ၏။

၅။ ဓမ္မစာရီ = ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်ရာ၏။ ဒုစရိုက်တရား ဆယ်ပါးတို့ကို ပြုကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။

၆။ ဗြဟ္မစာရီ = အပျော်အပါး အာရုံခံစားမှု နည်းပါးစေရာ၏။ ကင်းရှင်းရာ၏။ ဗြဟ္မစရိယအကျင့်ကို စွမ်းနိုင်သမျှ ကျင့်သုံးရာ၏။

၇။ ကလျာဏမိတ္တတာ = မိတ်ကောင်း, ဆွေကောင်းကို ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာ၏-ဟု ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။

ထိုခုနစ်မျိုးတို့နှင့် ပြည့်စုံသောပုဂ္ဂိုလ်သည် အနာရောဂါနှင့်ဘေးရန်အန္တရာယ်များ ကင်းရှင်း၍ သက်တမ်းပြည့်ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းကို ရနိုင်၏။ ထိုခုနစ်မျိုးတို့မှ ပြောင်းပြန်

ဆန့်ကျင်ဘက်ကို ပြုကျင့်သောပုဂ္ဂိုလ်သည် အနာရောဂါနှင့် ဘေးရန်အန္တရာယ်များ ဖြစ်ပေါ်တိုးပွား၍ အသက်တိုခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု မှတ်သားနိုင်ပေသည်။ အနာရောဂါနှင့် ဘေးရန်အန္တရာယ်များ ကင်းရှင်း၍ သက်တမ်းပြည့် ကျန်းကျန်း မာမာ အသက်ရှည်ရှည် နေလိုသောသူတို့သည် အသက်တို ကြောင်း၊ အသက်ရှည်ကြောင်း အထက်ဖော်ပြပါ ခုနစ်မျိုးသော အကြောင်းတို့ကို သေသေချာချာ သဘောကျ နားလည်အောင် လေ့လာ၍ ရှောင်သင့်တာရှောင်၊ ဆောင်သင့်တာဆောင်ကာ လက်တွေ့ကျကျ လိုက်နာကျင့်သုံးရန် လိုအပ်ပေသည်။





အခန်း (၁)

မိမိနှင့်သင့်လျော်ရာကို သိရမည်။

၁။ သပ္ပါယေစ ဇာနာတိ = မိမိနှင့် သင့်လျော်ရာကို သိရမည်။

အနာရောဂါ ဘေးရန်အန္တရာယ် ကင်းရှင်း၍ သက်တမ်းပြည့် ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်ရှည်ရှည် နေလိုသော သူတို့သည် အထက်ဖော်ပြပါ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားဆုံးမ နည်းပြလမ်းညွှန်မှုများအရ ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်ရှည်ရှည်နေနိုင်ရေးအတွက် မိမိနှင့် သင့်မြတ်လျော်ကန်ရာကိုသာ မှီဝဲသုံးဆောင်တတ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။

ပိဋကစာပေပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်သော ယောမင်းကြီး ဦးဖိုးလှိုင်က သူ၏ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း၌ "ဥတုစိတ္တာဟာရေဟိ အာယုဟာယတိပိ ဝမှတိ = ဥတု, စိတ်, အာဟာရ

တို့သည် အသက်တိုခြင်း၊ ရှည်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်၏”ဟု ဆိုထားပေသည်။ ဥတု၊ စိတ်၊ အာဟာရတို့ကို ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်သော အချိုးအဆ (လို၊ လွန်၊ လွဲ၊ မရှိ) မျှတညီညွတ်အောင် မှီဝဲ သုံးဆောင်တတ်ပါက ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

ဥတု၊ စိတ်၊ အာဟာရတို့ကို ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်သောအချိုးအဆ မမျှတ မညီညွတ်ဘဲ (လို၍သော်လည်းကောင်း၊ လွန်၍သော်လည်းကောင်း၊ အလွဲအမှား အနေအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း) မှီဝဲသုံးဆောင်ပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပါဝင်ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားသော ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ အာကာသ ဟုဆိုအပ်သော ဘုတ်ငါးပါးတို့ မညီမညွတ် ချွတ်ယွင်းဖောက်ပြန်ခြင်း၊ အနာရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်တိုးပွားများပြားခြင်း၊ အသက်တိုခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်၏ဟု ဆိုလိုပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်ရှည်ရှည် နေနိုင်ရေးအတွက် ဥတု၊ စိတ်၊ အာဟာရတို့၏ သဘောသဘာဝများကိုလည်း အထိုက်အလျောက် လေ့လာမှတ်သား သဘောပေါက်နားလည်ထားသင့်ပေသည်။

(က) ဥတု = (အပူ၊ အအေး)

အပူအအေးနှင့် ကျန်းမာရေး

ဥတုကို သာမန်အားဖြင့် အပူ၊ အအေး ဟု မှတ်သားနိုင်ပေသည်။ အပူကို လိုအပ်သည်ထက် ပိုလွန်၍သော်လည်းကောင်း၊ ယုတ်လျော့၍သော်လည်းကောင်း၊ အလွဲအမှားအနေအားဖြင့်လည်းကောင်း မှီဝဲပါက ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ဖြစ်ပြီးသောရောဂါများတိုးပွားခြင်း၊ အသက်တိုခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေတတ်ပေသည်။ ထိုနည်းအတူ အအေးကိုလည်း လိုအပ်သောအတိုင်းအတာထက် ပိုလွန်၍သော်လည်းကောင်း၊ ယုတ်လျော့၍သော်လည်းကောင်း၊ အလွဲအမှားအနေအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း မှီဝဲပါက ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ဖြစ်ပြီးသော ရောဂါများ တိုးပွားခြင်း၊ အသက်တိုခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေတတ်ပေသည်။

ရေချိုးမှား၍၊ မိုးမိ၍၊ လေစိမ်းတိုက်၍၊ အပူရှပ်၍၊ အအေးပတ်၍ ဖျားနာခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း စသည်ဖြစ်ရသည်။ အပူလွန်ကဲ၍ အဖျားကြီးပြီး ငန်းဖမ်းခြင်း၊ ငန်းထဲရောက်ခြင်း၊ ချွေးထွက်လွန်ခြင်း၊ ဆီးပူခြင်း၊ ဆီးခန်းခြင်း၊ အသည်းရောင်ခြင်း စသောရောဂါများ ဖြစ်ကြရသည်။ ရာသီဥတုနှင့် လိုက်လျော

ညီထွေဖြစ်အောင် မနေထိုင် မကျင့်သုံးဘဲ အလွဲအမှား ကျင့်သုံးခြင်းကြောင့်လည်း ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ရောဂါများ တိုးပွားခြင်း၊ အသက်တိုခြင်း စသည်များ ဖြစ်ရသည်။ ဥတု = (အပူ၊ အအေး)ကို မျှတအောင်၊ ရာသီဥတုနှင့်အညီ လိုက်လျောညီထွေရှိအောင် မမှီဝဲ၊ မကျင့်သုံးခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ ဖြစ်သည်။ မိမိကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်သော အတိုင်းအတာ ပမာဏကို သိ၍ မျှတသင့်လျော်ရုံ မှီဝဲမှသာ၊ ရာသီဥတုနှင့် လိုက်လျော ညီထွေဖြစ်အောင် ကျင့်သုံးနေထိုင်တတ်မှသာ အဖျားအနာ ရောဂါကင်းရှင်း၍ ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းကို ရရှိနိုင်ပေသည်။

ရှေးဗိန္ဒောဆရာကြီးများက "ဆောင်းတစ်ဆယ်၊ နွေကိုး၊ မိုးခုနစ်၊ ရေချိုးစနစ် ကောင်းကျိုးဖြစ်၏"ဟု ကျန်းမာရေးအတွက် ရာသီဥတုနှင့်အညီ ရေချိုးသင့်သည့် အချိန်ကာလကို သတ်မှတ်ပေးခဲ့ကြသည်။ ဆောင်းရာသီကာလတွင် နံနက်ဆယ်နာရီအချိန်သည်လည်းကောင်း၊ နွေရာသီတွင် နံနက်ကိုးနာရီအချိန်သည်လည်းကောင်း၊ မိုးရာသီအချိန်ကာလတွင် နံနက်ခုနစ်နာရီအချိန်သည်လည်းကောင်း တက်ဥတု အချိန်ကာလ၊ ပွင့်ကန်မှုရနိုင်သည့် အချိန်ကာလ၊ တက်နေ, တက်ဥတု၏ စွမ်းအားဖြင့် ရေချိုးလိုက်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်

အတွင်းသို့ ငုပ်လျှိုးသွားသော အခိုးအငွေ့၊ အပူဓာတ်များ အလွယ်တကူ ပြန်လည်ပွင့်ထွက်နိုင်သည့်၊ ရေချိုးသင့်သည့် အချိန်ကာလကို ညွှန်ပြသော ဆောင်ပုဒ်များဖြစ်သည်ဟု မှတ်သားရပေသည်။

တက်နေ့, တက်ဥတု, အပွင့်, အကန်အား ရှိနေသည့် အချိန်ကာလတွင် ရေချိုးပါက ရေချိုးလိုက်သည့်အတွက် ငုပ်လျှိုးစုးဝင်သွားသည့် အခိုးအငွေ့အပူများ တက်ဥတု၏ အကူအညီ အထောက်အပံ့ရရှိ၍ ပြန်လည်ပွင့်နိုင်၊ ကန်ထွက်နိုင်သည်။ သက်ဥတုဖြစ်သည့် ကျနေအချိန်ကာလတွင် ရေချိုးပါက ရေချိုးလိုက်သည့်အတွက် ငုတ်လျှိုးစုးဝင်သွားသော အခိုးအငွေ့အပူများ ဥတု၏ အထောက်အပံ့အကူအညီ မရသဖြင့် ပြန်လည်မကန်နိုင်၊ မထွက်နိုင်ဘဲ အအေးပတ်ဖွဲ့၍ အပူငုပ်၊ အဆုတ်အအေးမိ၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာစေး၊ ခေါင်းကိုက်စသည့် အအေးပတ်ဖွဲ့မှုဆိုင်ရာ ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ ဖြစ်လာကြသည်။

ဥတု၏သဘောကိုလည်းကောင်း၊ ဥတုအလိုက် လိုက်နာကျင့်သုံးပုံများကိုလည်းကောင်း သိထားနိုင်လျှင် ကောင်းပေသည်။ ရှေးဆရာကြီးများက ဥတုမပိုင် ဆေးမကိုင်နှင့် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရာသီမပိုင် ဆေးမကိုင်နှင့်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဥတုကိုဆန့်ကျင်လျှင် ဥတု၏ ဒဏ်ခတ်မှုကို

ခံရတတ်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း "ဥတုသန္ဓိ, ရောဂါဖိ, သတိ ရှိကြစေ" ဟူ၍လည်းကောင်း၊ နွားရိုင်းသွင်းချိန် (တက်ဥတု နှင့် သက်ဥတု၏ စပ်ကူးမတ်ကူး ကြားကာလ ဥတုကူးပြောင်း ချိန်ဖြစ်သည့် ညနေ ၅-နာရီ၊ ၆-နာရီ အချိန်) မအိပ်ကောင်း ဟူ၍လည်းကောင်း၊ နေထွက်အောင် (သက်ဥတုနှင့် တက် ဥတု၏ စပ်ကူးမတ်ကူးကြားကာလ ဥတုကူးပြောင်းချိန်ဖြစ် သည့် (နံနက် ၆-နာရီ၊ ၇-နာရီ အချိန်ထိ) မအိပ်ကောင်း ဟူ၍လည်းကောင်း ရှေးဗိန္ဒောဆရာကြီးများ ဆိုစကား ထားခဲ့ကြပေသည်။

နွားရိုင်းသွင်းချိန်သည် တက်ဥတုမှ သက်ဥတုသို့ ကူး ပြောင်းစအချိန်ဖြစ်သလို နံနက်စောစော နေထွက်ချိန်သည် လည်း သက်ဥတုမှ တက်ဥတုသို့ စတင်ကူးပြောင်းချိန် (ဥတု သန္ဓိ) = ရာသီဥတု ကူးပြောင်းစအချိန်များ ဖြစ်သည်။ ထို အချိန်တွင် အိပ်စက်ခြင်းသည် ဥတုကို ဆန့်ကျင်၊ တော်လှန် သော သဘောရှိ၍ ဥတု၏ ဒဏ်ခတ်မှုကို ခံရတတ်သည်။ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း စသော ရောဂါများကို ဖြစ်စေတတ်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးဆရာလုပ်စားမည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ မဟုတ်သော်လည်း ကျန်းမာလိုသူ၊ အသက်ရှည်ရှည်နေလိုသူ၊ ကျန်းမာရေး လိုက်စားသူများအနေဖြင့် အချိန်ကာလ ရာသီဥတု၏

သဘောကို လည်းကောင်း၊ အချိန်ကာလ ရာသီဥတုအလိုက် ကျင့်သုံးရပုံများကိုလည်းကောင်း အလုံးစုံနားလည် ကျွမ်းကျင်အောင် မဟုတ်သော်လည်း အထိုက်အလျောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တတ်အောင် လေ့လာမှတ်သား သိရှိနားလည်ထားနိုင်လျှင် ကောင်းပေသည်။

* * *

(ခ) စိတ်

စိတ်ထားတတ်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း

ဥတု = (အပူ၊ အအေး)သည် အသက်တိုခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းကို ဖြစ်စေသကဲ့သို့ စိတ်နေစိတ်ထားတတ်ခြင်း၊ မတတ်ခြင်းသည်လည်း အသက်တိုခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်ပေသည်။ စိတ်ထောင်းကိုယ်ကျေ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ စိတ်ပန်း၍ ကိုယ်နွမ်းသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ စိတ်လန်းဆန်း၍ ကိုယ်ကျန်းမာသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ စိတ်ပျို၍ ကိုယ်နုသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ နာမ်မလိမ္မာ ရုပ်မသက်သာဟူ၍လည်းကောင်း၊ နာမ်လိမ္မာမှ ရုပ်သက်သာသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ (စိတ္တဇရုပ် = စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သောရုပ်) ဟူ၍လည်းကောင်း ပြောလေ့ပြောထ ရှိကြသည်။

ထိုစကားများသည် စိတ်က ရုပ်ကို အပြောင်းအလဲဖြစ်အောင်၊ တက်အောင်၊ ကျအောင်၊ ကောင်းအောင်၊ ဆိုးအောင်၊ ကျန်းမာအောင်၊ မကျန်းမာအောင် ဖြစ်စေနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ဖော်ပြထားသော စကားများပင် ဖြစ်သည်။

လောဘ, ဒေါသ, မောဟ ဖြစ်စရာ အာရုံများနှင့်တွေ့၍ လောဘ, ဒေါသ, မောဟ ဖြစ်ရသောအခါ ထိုလောဘ, ဒေါသ, မောဟ တရားဆိုးတို့၏ နှိပ်နယ်ညှဉ်းပန်းမှုကြောင့် စိတ်မကြည်လင်၊ မလန်းဆန်းနိုင်တော့ဘဲ ဖောက်ပြန်ညှိုးနွမ်းခြင်း၊ ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်းများ ဖြစ်လာကြရသည်။ လောဘ, ဒေါသ, မောဟ မဖြစ်အောင် နည်းပါးအောင် ယောနိသောမနသိကာရ = သင့်လျော်လျောက်ပတ်စွာ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်တတ်သည့် စိတ်ထားဖြင့် ဆင်ခြင်သိမ်းဆည်း၍ နေတတ်သူသည် စိတ်ဖောက်ပြန်ညှိုးနွမ်းခြင်း၊ ပင်ပန်းဆင်းရဲရခြင်းများမှ သက်သာရာရ၍ စိတ်ကြည်လင် ရုပ်ရွှင်လန်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်ပေသည်။

* **စိတ္တေ ပသန္နေ လောဟိတံ ပသီဒတိ။**

* **လောဟိတေပသန္နေ မနစ္ဆဋ္ဌာနိ ဣန္ဒြိယာနိ အတိဝိရောစန္တိ။**

(သုတ်မဟာဝါအဋ္ဌကထာ)

* စိတ်ကြည်လင် အေးချမ်းလျှင် သွေးကြည်လင် ရွှင်လန်းသည်။ သွေးကြည်လင် လန်းဆန်းလျှင် နှလုံးလျှင် ခြောက်ခုမြောက်ဖြစ်သော ဣန္ဒြေခြောက်ပါးတို့သည် တင့်တယ်ကုန်၏။

စိတ်ထားတတ်ခြင်းကြောင့် အဆင်းရုပ်သွင် ကြည်လင်လှပသည့် တေမိမင်းသား

စိတ်နေစိတ်ထားတတ်ခြင်းကြောင့် ရုပ်သွင်အဆင်းကြည်ညိုစဖွယ် လှပတင့်တယ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ တေမိဇာတ်တော်လာ ဘုရားအလောင်းတော် တေမိမင်းသားကိုသာဓကထား၍ မှတ်သားနိုင်ပေသည်။ တေမိ မင်းသားငယ်တစ်လသားအရွယ် ခမည်းတော် ကာသိကရာဇ်မင်းကြီး၏ရင်ခွင်၌ နှစ်ချိုက်ပျော်မြူးနေစဉ် ကာသိကရာဇ် မင်းကြီးထံဆက်သလာသော ခိုးသူလေးယောက်တို့အား ကာသိကရာဇ်မင်းကြီးက အပြစ်အလျောက် ပြင်းထန်စွာ အပြစ်ဒဏ် ချမှတ်တော်မူသည်ကို တွေ့မြင်ရသောအခါ "အပါယ်လေးပါး ငရဲလားကြောင်း အလွန်ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော မကောင်းမှုပေတကား" ဟု စိတ်ထဲတွင် ဆင်ခြင်စဉ်းစားတော်မူ၏။

နောက်တစ်နေ့ တေမိမင်းသားအား တန်ဆာဆင်ထားသော ထီးဖြူရိပ်၌ သိပ်ထားရာမှ နိုးလာသောအခါ မင်းစည်း

စိမ်ဖြစ်သည့် ထီးဖြူကျက်သရေကို မြင်တော်မူ၏။ တောမိ မင်းသားသည် မင်းစည်းစိမ်ဖြစ်သည့် ထီးဖြူ၏ ကျက်သရေကို မြင်ရသောအခါ ဇာတိဿရဉာဏ်ဖြင့် မိမိသည် ဤနေရာ၌ မင်းပြုမိခဲ့၍ ငရဲ၌ ခံခဲ့ရသည်ကို သတိရသဖြင့် ကြောက်ရွံ့ ထိတ်လန့်စိတ်လည်း ဖြစ်မိ၏။ ဤနေရာသို့ ဘယ်ဘဝက လာလေသနည်းဟု နောက်ဘဝကို မျှော်ကြည့်သောအခါ တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှ လာသည်ကို သိရ၏။ တစ်ဖန် တာဝတိံသာနတ်ပြည်သို့ ဘယ်ဘဝက လာလေသနည်းဟု နောက်ဘဝကို မျှော်ကြည့်ပြန်ရာ ဥဿဒ္ဒရာဇ်ငရဲ၌ ဖြစ်ခဲ့ရသည်ကို သိရ၏။ ဥဿဒ္ဒရာဇ်ငရဲမှ နောက်ဘဝကို မျှော်ကြည့်ပြန်ရာ မိမိ၏ လက်ရှိရောက်နေရာ ဤ ဗာရာဏသီပြည်၌ အနှစ်နှစ်သောင်းမင်းပြု၍ အမှုအမျိုးမျိုး တို့ကို စီရင်ရသဖြင့် ငရဲ၌ အနှစ်ရှစ်သောင်း ကျခံခဲ့ရသည်ကို တွေ့ရသောအခါ လွန်စွာ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်လျက် စိတ်ပင်ပန်း ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်ရ၏။

"ငါသည် ဤနေရာမှ အဘယ်သို့ လွတ်မြောက်အံ့နည်း" ဟု ကြံစည်စဉ်းစားလျက် မှိန်းစက်နေစဉ် ဘဝဟောင်းက မယ်တော်ဖြစ်ခဲ့ဖူးသော ထီးဖြူတော်စောင့် နတ်သမီးက "ချစ်သား၊ သင်သည် အကယ်၍ ဤပြည်စည်းစိမ် မင်းအဖြစ် မှ လွတ်ကင်းလိုပါက ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စကို မပြဘဲ အနွမ်း

အလျခံ၍ မဆွံ့သော်လည်း ဆွံ့သောအလား၊ နားမပင်းသော်လည်း ပင်းသောအလား၊ နှုတ်မ,အသော်လည်း အ,သောအလား စွဲစွဲမြဲမြဲပြုသွားပါက ဤပြည်စည်းစိမ် မင်းအဖြစ်မှ လွတ်မြောက်ပါလိမ့်မည်''ဟူသော အကြံပြုချက်ကို နာယူမှတ်သားပြီး တစ်နှစ်သားအရွယ်မှ တစ်ဆယ့်ခုနစ်နှစ်တိုင်အောင် ပင်ပန်းဆင်းရဲခံ၍ ဆွံ့ယောင်, ပင်းယောင်, အယောင်ဆောင်နေခဲ့ပေသည်။

မင်းကြီး၏ တာဝန်ပေးခိုင်းစေချက်အရ တာဝန်ရှိသူတို့က တေမိမင်းသားလေးအား ကိုယ်လက်များ လှုပ်ရှားလာစေရန် နည်းအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် အလိုစမ်း ညှဉ်းပန်းကြသော်လည်း ''ငါသည် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမိ၊ စကားပြောမိပါက ရှင်ဘုရင် ပြုလုပ်ရပေဦးတော့မည်။ ရှင်ဘုရင်ပြုလုပ်ရပါက ငရဲသို့ကျ၍ အလွန်ကြီးမားသော ဆင်းရဲဒုက္ခတို့ကို ခံရပေဦးတော့မည်။ ယခင်ကလည်း အနှစ်နှစ်သောင်း မင်းပြုမိ၍ အနှစ်ရှစ်သောင်း ငရဲ၌ ကျခံခဲ့ရဖူးပေပြီ။ ဤယခု ခံစားနေရသော ဆင်းရဲဒုက္ခသည် ငရဲ၌ခံရမည့် ဆင်းရဲဒုက္ခနှင့် နှိုင်းစာပါက ဘာမျှ မပြောပလောက်ပေ။ အနည်းငယ်မျှသာ ဖြစ်၏''ဟု ယောနိသော မနသိကာရဖြင့် မိမိကိုယ်ကို နှစ်သိမ့်၏။ ဖြစ်သမျှ, ရသမျှနှင့် မျှတကျေနပ် နှစ်သက်ရောင့်ရဲစေ၏။

တေမိမင်းသား တောထွက်ပြီး ရသေ့ရဟန်းပြုသော အခါ ခမည်းတော် ကာသိကရာဇ်မင်းကြီး၊ မယ်တော်စန္ဒာ ဒေဝီမိဖုရားကြီးနှင့် ပရိသတ်တို့ သတင်းထောက်လှမ်းကာ လိုက်ပါလာကြ၏။ ကာသိကရာဇ်မင်းကြီးနှင့် ပရိသတ် တို့အား ဘုရားလောင်း (တေမိမင်းသား)ရသေ့က လျော်ရာ လျော်ရာ နေရာထိုင်ခင်းတို့ဖြင့်လည်းကောင်း၊ အစားအစာ တို့ဖြင့်လည်းကောင်း ဖိတ်မန်၏။ ကာသိကရာဇ်မင်းကြီး သည် သားတော်တေမိမင်းသား မြက်အခင်းဖြင့် နေသည်ကို လည်းကောင်း၊ ဆီမပါ ဆားမစွက် ပြုတ်ဖျော်ခြင်းလည်း မပြုသည့် သစ်ရွက်စိမ်း အစာကိုသာ စားသောအဖြစ်ကို လည်းကောင်း သိရသောအခါ လွန်စွာ အံ့သြခြင်းဖြစ်၍ ဤသို့မေး၏။

"ချစ်သား...ချစ်သားသည် လူသူမနီးသော ဤတော ကြီးထဲ၌ အဖော်မမှီး တစ်ယောက်တည်းလည်းနေ၏။ မြက် အခင်းဖြင့်လည်း နေ၏။ ဆီမပါ၊ ဆားမစွက်၊ ပြုတ်ဖျော်ခြင်း လည်း မရှိခြင်းကြောင့် နူးနူးနပ်နပ် ညှံ့ညှံ့ပျောင်းပျောင်းလည်း မရှိ။ အနံ့ကောင်းမျှလည်း မထွက်သော ဤသစ်ရွက်စိမ်း အစာကြမ်းကိုလည်း စား၍နေ၏။ သို့ဖြစ်ပါလျက် ချစ်သား၏ အသားအရေ အရောင်အဆင်းသည် အဘယ့်ကြောင့် ယခု အခါ ရှေးကာလကထက် သာလွန်၍ တောက်ပြောင်စိုပြည်

တင့်တယ်၍ နေရသနည်း”ဟု မေးလျှောက်၏။ ထိုအခါ တေမိမင်းသားက အသားအရေ အရောင်အဆင်း ကြည်လင် တင့်တယ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို သိစေလို၍ -

“ခမည်းတော်မင်းကြီး…ကြည်လင်တောက်ပသည့် အရောင်အဆင်းဟူသည် စိတ်တည်ကြည်ငြိမ်သက်သောသူ၌သာ ထွက်၏။ အိပ်မှု, စားမှု စသည်တို့၌ အလိုမပြည့်နိုင်သောသူ၊ ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်း မရှိသောသူသည် အရောင်အဆင်း ပျက်၏၊ ညှိုးမှိန်၏၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာ၌ ကြောင့်ကျစိုးရိမ်မှု ကြီးသဖြင့် စိတ်နှလုံး ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့သောသူသည်လည်း အရောင်အဆင်း ညှိုးမှိန်၏၊ ညစ်နွမ်း၏၊ ပျက်၏။ လွန်လေပြီးသည်ကို ကြံစည်စဉ်းစား၍ စိုးရိမ်တတ်သောသူ၊ လာလတ္တံ့သော အနာဂတ်ကာလကို ကြိုတင်စဉ်းစား၍ စိုးရိမ်တတ်သောသူ ဤမလိမ္မာသောသူတို့သည်လည်း စိတ်နှလုံးကို အသင့်အတင့် မထားတတ်ခြင်း = (အယောနိသော မနသိကာရ)ကြောင့် ကျူရိုးကျူပင်ကို မြေမှနုတ်၍ နေပူ၌ ပစ်ထားခြင်းခံရသကဲ့သို့ မိမိတို့အဆင်းကိုပင် မိမိဖျက်ဆီး၏”

“ခမည်းတော်မင်းကြီး၊ ငါမူကား ဤရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းစွာသော မြက်အခင်း၌ အိပ်ရလျက်ပင်လည်း ဤအခင်းထက်သာလွန်၍ နူးညံ့ကောင်းမွန်သော အိပ်ရာအခင်းကိုရသော် ကောင်းလေ၏ဟု တောင့်တစိုးရိမ်ခြင်း ငါမရှိ။ အခင်း၌ အဆိုး၊

အကောင်းကို အမှတ်မပြုခြင်းကြောင့် ကြမ်းသည်ဟူ၍ ငါ မထင်။ ဤမြက်အခင်းဖြင့်ပင် ငါ၏ အဆင်းကား အလွန် တောက်ပကြည်လင်၏။ ကြည်ညိုဖွယ်ဖြစ်၏။ ဤကျောင်း သင်္ခမ်း၌ သင်္ကန်း၊ သပိတ် စသော ရဟန်းအသုံးအဆောင် ပရိက္ခရာတို့ကို မပျောက်မပျက်စေခြင်းငှာ ထီးနန်းမှာ ရွှေလှံ၊ ရွှေဓား အစောင့်အရှောက်ထားသကဲ့သို့ တစ်စုံတစ်ခုသော အစောင့်အရှောက်ကိုလည်း မထား။ သူတစ်ပါး ဖျက်ဆီး လတ္တံ့ဟူ၍လည်း စိတ်နှလုံးမရှိ။ ထို အသုံးအဆောင် ပရိက္ခရာ တို့၌ စိုးရိမ်ခြင်း မရှိသဖြင့်လည်း ငါ၏ အဆင်းသည် အလွန် တောက်ပကြည်လင်၏။ နှစ်သက်ဖွယ်၊ ကြည်ညိုဖွယ်ကို ဆောင်၏။"

"ခမည်းတော်မင်းကြီး...ငါသည် ဆွဲ့ယောင်၊ အယောင်၊ ပင်းယောင် မဆောင်ဘဲ ကာမဂုဏ် စည်းစိမ်ခံ၍ ယခုအရွယ် တစ်ဆယ့်ခြောက်နှစ်ကျော်လျှင် ရဟန်းပြုရလေ သော် မင်းသား ဖြစ်ရကျိုးလည်း နပ်လေရာ၏ - စသည်ဖြင့် လွန်ခဲ့ပြီးသော အမှုကိုလည်း မသင့်သောအရာ၊ သင့်သော အရာ၌ပင် အဖန်တလဲလဲ ကြံစည်အောက်မေ့၍ စိုးရိမ်ပူပန်ရ ခြင်းမည်သည် မဖြစ်။ ယနေ့ ဤအစာကို စားရပြီး မနက်ဖြန် ဘယ်အစာကို စားရပါမည်နည်း စသည်ဖြင့် အိပ်ရာ၊ နေရာ၊ အဝတ်အစား၊ အသုံးအဆောင်၊ အပေါင်းအဖော် စသည်ကို

မှီ၍ နောင်လာမည့် အနာဂတ်ကာလ၌ ဖြစ်လတ္တံ့သည်ကို ကြိုတွေးပြီး အဖန်တလဲလဲ ကြံစည်အောက်မေ့ စိုးရိမ်ခြင်းလည်း မဖြစ်။ ယနေ့သော် ယနေ့အလျောက်၊ နက်ဖြန်သော် နက်ဖြန် အလျောက် လက်ငင်းပစ္စုပ္ပန်ကာလမှာ ကြုံလာ၊ ဖြစ်လာ၊ ရလာသမျှ ပစ္စည်းလာဘ်လာဘဖြင့်သာ မျှတကျေနပ်ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်းကြောင့်လည်း ငါ၏ အသားအရေ အရောင်အဆင်းသည် ကြည်လင်တောက်ပ၏။ နှစ်သက်ဖွယ်ရှိ၏။ ကြည်ညိုဖွယ်ကို ဆောင်၏။

*** အတီတံ နာနုသောစာမိ၊ နပ္ပဇပ္ပါမိ အနာဂတံ။**
ပစ္စုပ္ပန္နေန ယာပေမိ၊ တေန၀ဏ္ဏော ပသီဒတိ။
(တေမိယဇာတ်တော်)

* တာတ = ခမည်းတော်မင်းကြီး။ အဟံ = ငါသည်၊ အတီတံ = ငါသည်ဆွံ့ယောင်၊ အယောင်၊ ပင်းယောင် မဆောင်ဘဲ ကာမဂုဏ် စည်းစိမ်ချမ်းသာကို ခံစား၍ ယခုအရွယ်တစ်ဆယ့်ခြောက်နှစ်ကျော်မှ ရဟာန်းပြုရလေသော် မင်းသားဖြစ်ရကျိုးလည်း ရှိလေ၏ စသည်ဖြင့် လွန်ခဲ့ပြီးသော အတိတ်ကာလက အမှုကိစ္စကို။ နာနုသောစာမိ = မသင့်သော အရာ၊ သင့်သောအရာတို့၌ အဖန်တလဲလဲ ကြံစည်အောက်မေ့၍ စိုးရိမ်ခြင်းမဖြစ်။ အနာဂတံ = ယနေ့ ဤအစာကို စားရပြီး

နက်ဖြန် ဘယ်အစာကို စားရပါမည်နည်း စသည်ဖြင့် အိပ်ရာ, နေရာ, အဝတ်အစား, အသုံးအဆောင်, အပေါင်းအဖော် စသည်တို့ကိုမှီ၍ နောင်လာမည့် အနာဂတ်ကာလ၌ ဖြစ်လတ္တံ့သည်ကို။ နပ္ပဇပ္ပါမိ = အဖန်တလဲလဲ မျှော်လင့်တောင့်တ၍ စိုးရိမ်ခြင်းလည်းမဖြစ်။ ပစ္စုပ္ပန္နေန = ယနေ့သော် ယနေ့အလျောက်၊ နက်ဖြန်သော် နက်ဖြန်အလျောက်၊ မျက်မှောက် ပစ္စုပ္ပန်ကာလ ကြုံလာ၊ ဖြစ်လာ၊ ရလာသမျှ ပစ္စည်းလာဘ်လာဘဖြင့်။ ယာပေမိ = ရောင့်ရဲကျေနပ် မျှတ၏။ တေန = ထိုသို့ အတိတ်ကိုပြန်တွေး၍ ကြောင့်ကျစိုးရိမ်မှု မဖြစ်ခြင်း၊ အနာဂတ်ကို ကြိုတွေး၍ ကြောင့်ကျစိုးရိမ်မှုမဖြစ်ခြင်း၊ လက်ငင်း ပစ္စုပ္ပန်ကာလ၌ ကြုံလာ၊ ဖြစ်လာ၊ ရလာသမျှ ပစ္စည်းလာဘ်လာဘဖြင့် ရောင့်ရဲကျေနပ် မျှတခြင်းဟူသော အကြောင်းသုံးမျိုးတို့ကြောင့်။ ဝဏ္ဏော = အကျွန်ုပ်၏ အသားအရေ, အရောင်အဆင်းသည်။ ပသီဒတိ = ရှုချင်စဖွယ် တင့်တယ်ကြည်လင်၏။

*** အနာဂတပ္ပဇပ္ပါယ၊ အတီတဿာ နုသောစနာ။**
ဧတေန ဗာလာသုဿန္တိ၊ နဠောဝ ဟရိတော လုတော။
(တေမိယဇာတ်တော်)

* တာတ = ခမည်းတော်မင်းကြီး။ အနာဂတပ္ပဇပ္ပါယ = မဖြစ်သေး၊ မရောက်သေးသော ပစ္စည်းလာဘ်လာဘကို မျှော်

လင့်တောင့်တ ကြောင့်ကျစိုးရိမ်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း။ အတီတသ = လွန်ခဲ့, ဖြစ်ခဲ့ပြီးသော ပစ္စည်းလာဘ်လာဘကို။ အနုသောစနာ = အဖန်တလဲလဲ ပြန်လှန်တွေးတော၍ စိုးရိမ်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း။ ဧတေန = ဤအကြောင်းတရားနှစ်ပါးကြောင့်။ ဗာလာ = အကြောင်းအကျိုး, ကောင်းဆိုးမြော်မြင်, ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကင်း, လူဖျင်းလူမိုက်တို့သည်။ ဟရိတော = စိမ်းစိုသော။ နဠော = ကျူပင်သည်။ လုတော= မြေမှနုတ်အပ်, ရိတ်ဖြတ်အပ်သည်ရှိသော်။ သုသတိက္ကဝ = အစိုဓာတ်ပျောက်၍, သွေ့ခြောက်ကုန်ခန်းသကဲ့သို့။ သုဿန္တိ= အစိုဓာတ်ကင်းပျောက်, ခြောက်ကပ်ကုန်၏။

စိတ်နေစိတ်ထားတတ်ခြင်း = (ယောနိသော မနသိကာရရှိခြင်း)ကြောင့် ရုပ်ရည်အဆင်း နှစ်သက်စဖွယ် လှပတင့်တယ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ထပ် မှတ်သားဖွယ်ရာ သာဓကတစ်ခုကား သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ်၊ ဒေဝတာသံယုတ်၊ နဠဝဂ်၊ အရညသုတ်လာ မထင်ရှားသော နတ်သားတစ်ဦးအား မြတ်စွာဘုရား၏ ဟောကြားတော်မူချက် ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား သာဝတ္ထိပြည်၊ ဇေတဝန်ကျောင်း၌ ကိန်းအောင်းမွေ့လျော် စံပျော်တော်မူနေစဉ် ညဥ့်နက်သန်းခေါင်ယံအခါ မထင်ရှားသော နတ်သားတစ်ဦး မြတ်စွာဘုရားထံမှောက်ရောက်လာပြီး လက်အုပ်ချီလျက် -

"မြတ်စွာဘုရား တော၌နေကုန်သော လောဘ, ဒေါသ, မောဟတည်းဟူသော ကိလေသာမီး ငြိမ်းအေး၍ အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်ကုန်သော ရဟန်းတော်တို့အား ဆွမ်းတစ်ထပ်စားသာ သုံးဆောင်ကြပါကုန်လျက် အဘယ့်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ အသားအရေ အရောင်အဆင်းသည် ကြည်လင်တောက်ပ၍ နှစ်သက်ကြည်ညိုဖွယ်ရာ ဖြစ်နေပါသနည်း" ဟု မေးလျှောက်၏။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားက -

"အကြင် ရဟန်းတော်တို့သည် လွန်ခဲ့၊ ဖြစ်ခဲ့ပြီးသော လာဘ်လာဘကို ပြန်လည်တွေးတော ဆင်ခြင်စဉ်းစား၍ ပူပန်စိုးရိမ်မှု မရှိကြကုန်။ မဖြစ်သေး၊ မရောက်သေးသော အနာဂတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ပစ္စည်းလာဘ်လာဘကိုလည်း မျှော်လင့်တောင့်တ၍ ပူပန်စိုးရိမ်မှု မဖြစ်ကြလေကုန်။ လက်ငင်းဖြစ်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန်ကာလ ကြုံလာ, ဖြစ်လာ, ရလာသမျှ ပစ္စည်းလာဘ်လာဘတို့ဖြင့် ရောင့်ရဲကျေနပ် မျှတကြကုန်၏။ ထိုကဲ့သို့ လွန်ပြီးသည်ကို ပြန်လည်တွေးတော၍ စိုးရိမ်ပူပန်မှု မရှိခြင်း၊ မဖြစ်သေးသည်ကို မျှော်လင့်တောင့်တ၍ စိုးရိမ်ပူပန်မှု မရှိခြင်း၊ ပစ္စုပ္ပန်ကာလ ကြုံလာ, ဖြစ်လာ, ရလာသမျှ ပစ္စည်းလာဘ်လာဘဖြင့် ရောင်ရဲကျေနပ်မျှတအောင် နေတတ်ခြင်းကြောင့် ထိုရဟန်းတော်တို့အား ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အသားအရေအရောင်အဆင်းသည် လှပတင့်တယ်နှစ်သက်ကြည်ညိုဖွယ်ကို ဆောင်၏။"

"မဖြစ်သေး၊ မရောက်သေးသော ပစ္စည်းလာဘ်လာဘကို မျှော်လင့်တောင့်တ၍ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဖြစ်ပြီး၊ လွန်ပြီးသော ပစ္စည်းလာဘ်လာဘကို ပြန်လည်တွေးတော၍ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ထိုအကြောင်းနှစ်မျိုးတို့ကြောင့် အကြောင်းအကျိုး၊ ကောင်းဆိုးမျှော်မြင်၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကင်း၊ လူဖျင်းလူမိုက်တို့သည် စိမ်းစိုသော ကျူပင်ကို မြေမှနုတ်၍၊ ရိတ်ဖြတ်၍ နေပူ၌ ပစ်ထားသောအခါ အရည်ဓာတ်ခန်းပျောက်၍ ခြောက်ကပ်ခြင်းသို့ ရောက်သကဲ့သို့ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အသားအရေ အရောင်အဆင်းသည် ခြောက်ကပ်ကုန်၏" ဟု ဟောတော်မူ၏။

*** အရညေ ဝိဟရန္တာနံ၊ သန္တာနံ ဗြဟ္မစာရိနံ။**
ဧကဘတ္တံ ဘုဉ္ဇမာနာနံ၊ ကေနဝဏ္ဏော ပသီဒတီတိ။
(အရညသုတ်၊ နဠဝဂ်၊ ဒေဝတာသံယုတ်၊ သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ်)

* အရညေ = လူသူမနှော၊ သစ်ပင်ပေါသည့်၊ တောမြိုင်အရပ်၌။ ဝိဟရန္တာနံ = ကြံ့ချိုပမာ၊ တစ်ကိုယ်တော်ကေစာဖြင့်၊ ဘာဝနာတရား၊ ရှုပွားအားထုတ်၍ နေတော်မူကြကုန်သော။ သန္တာနံ = လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အစရှိသော ကိလေသာအပူမီး ငြိမ်းပြီးကုန်သော။ ဗြဟ္မစာရိနံ = မြတ်

သောအကျင့်ကို ကျင့်တော်မူကြကုန်သော။ ဧကဘတ္တံ = တစ်ထပ်သောဆွမ်းကို။ ဘုဉ္ဇမာနာနံ = စားကုန်သော အရှင်ဘုရားတို့၏။ ဝဏ္ဏော = အဆင်းသည်။ ကေန = အဘယ်အကြောင်းကြောင့်။ ပသီဒတိ = ကြည်လင်ပါသနည်း။ ဣတိ = ဤသို့မေးလျှောက်၏။

*** အတီတံ နာနုသောစန္တိ၊ နပ္ပဇပ္ပန္တိနာဂတံ။**
ပစ္စုပ္ပန္နေနယာပေန္တိ၊ တေနဝဏ္ဏော ပသီဒတိ။
(အရညသုတ်၊ နဋ္ဌဝဂ်၊ သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ်)

* အတီတံ = လွန်လေပြီးသော ပစ္စည်းလေးပါး လာဘ်လာဘကို။ နာနုသောစန္တိ = အဖန်တလဲလဲ ပြန်လည်စဉ်းစား၍ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း မဖြစ်ကြကုန်။ အနာဂတံ = မရောက်လာသေး, မဖြစ်သေးသော,ပစ္စည်းလေးပါး လာဘ်လာဘကို။ နပ္ပဇပ္ပန္တိ = မျှော်လင့်တောင့်တ၍ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းလည်း မဖြစ်ကြကုန်။ ပစ္စုပ္ပန္နေန = အမှတ်မရှိ ထိုခဏ၌ ကြုံလာ, ဖြစ်လာ, ရလာသမျှသော ပစ္စည်းလေးပါး လာဘ်လာဘဖြင့်။ ယာပေန္တိ= ရောင့်ရဲကျေနပ်-မျှတကြကုန်၏။ တေန = ထိုအကြောင်းတရား,သုံးပါးကြောင့်။ ဝဏ္ဏော = အဆင်းသည်။ ပသီဒတိ= ရွှင်ချင်စဖွယ်,တင့်တယ်ကြည်လင်၏။

* အနာဂတပ္ပ ဇပ္ပါယ၊ အတီတဿာ နုသောစနာ။
ဧတေန ဗာလာ သုဿန္တိ၊ နဠောဝ ဟရိတော
လုတောတိ။

(အရညသုတ်၊ နဠဝဂ်၊ သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ်)

* အနာဂတပ္ပဇပ္ပါယ = မဖြစ်သေး, မရောက်သေးသော ပစ္စည်းလေးပါးလာဘ်လာဘကို မျှော်လင့်တောင့်တခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း။ အတီတဿ = လွန်ခဲ့, ဖြစ်ခဲ့ပြီးသော ပစ္စည်း လေးပါး လာဘ်လာဘကို။ အနုသောစနာ = အဖန်တလဲလဲ ပြန်လည်စဉ်းစား၍,ပူပန်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း။ ဧတေန= ဤနှစ်မျိုးသော အကြောင်းကြောင့်။ ဗာလာ = အကြောင်း အကျိုး, ကောင်းဆိုးမျှော်မြင်, ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကင်း, လူဖျင်း လူမိုက်တို့သည်။ ဟရိတော = စိမ်းစိုသော။ နဠော = ကျူ ပင်သည်။ လုတော = မြေမှနုတ်အပ်, ရိတ်ဖြတ်အပ် သည်ရှိသော်။ သုဿတိဣဝ = အစိုဓာတ်ကင်းပျောက်၍, သွေ့ခြောက်ကုန် သကဲ့သို့။ သုဿန္တိ = အစိုဓာတ်ပျောက်၍, သွေ့ခြောက်ကုန်၏။

စိတ်စွမ်းအား

စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် ကျန်းမာရေး ဆက်စပ်မှုရှိပုံနှင့် ပတ်သက်၍ နောက်ထပ်မှတ်သားဖွယ်ရာ သာဓကတစ်ခု

ဖော်ပြလိုပေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ တိုင်းရင်းဆေးဆရာများလောက တွင် မြန်မာ့အာယုဗ္ဗေဒဆေးသိပ္ပံ သိမ်ဖြူဆရာတော်ကို မသိ သူ ရှားလှပေသည်။ ဆေးကျမ်းစာပေါင်း ရှစ်ဆယ်နီးပါးခန့် ရေးသားပြုစုသွားသော ဆရာတော်တစ်ပါးဖြစ်သည်။ ဆရာ တော်၏ မိဘဘိုးဘွား အစဉ်အဆက်တို့သည်လည်း တိုင်းရင်း ဆေးဆရာများ ဖြစ်ကြကြောင်း ဆရာတော်ကိုယ်တိုင် အမိန့် ရှိသည်ကို မှတ်သားရဖူးပေသည်။

ဆရာတော်သည် ငယ်ရွယ်စဉ် ကလေးဘဝက အဘိုး ဖြစ်သူ ဆေးကုသွားရာသို့ လိုက်ပါသွားလေ့ရှိသည်။ တစ်ခါ သော် အရှိန်အဝါ ဩဇာတိက္ကမကြီးမားသည့် ဆရာတော်ကြီး တစ်ပါး လေငန်းရောဂါဖြစ်၍ လာခေါ်သဖြင့် အဘိုးနှင့်အတူ လိုက်ပါသွားခဲ့သည်။ လေငန်းဖြတ်၍ ကိုယ်တစ်ခြမ်းနှင့် ခြေ လက်များ သေသွားသော ရောဂါဖြစ်သည်။ ရောက်သောအခါ အဘိုးဖြစ်သူက ရောဂါဖြစ်ကြောင်း၊ ရောဂါဖြစ်ရာဌာန၊ ရောဂါ ဖြစ်နေပုံ၊ ရောဂါလက္ခဏာ စသည်တို့ကို လေ့လာစစ်ဆေး မေးမြန်းသည်။ မိမိအရင် ယခင်ဆရာများ ပေးကျွေးကုသ သွားသော ဆေးဝါးဓာတ်စာနှင့် ကုနည်းကုဟန်များကို လေ့လာ စစ်ဆေးသည်။ အာရုံ၊ နေရာ၊ ဆေး၊ အစာ ဟူသော "ရောဂါ ပျောက်မှု ကြောင်းလေးခု" တို့ကိုလည်း ချွတ်ယွင်းမှု၊ ပြည့် စုံမှု မည်သို့ရှိသည်ကို လေ့လာစိစစ်သည်။ ဆေးပေးကျွေးမှု

အနေအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဓာတ်စာပေးကျွေးမှု အနေအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ နေရာထားရှိမှု အနေအားဖြင့်လည်းကောင်း မှန်ကန်ပြည့်စုံမှု ရှိနေသည်ကို တွေ့ရသည်။

အာပေါဓာတ်နှင့် ပထဝီဓာတ် အလေးဓာတ်နှစ်မျိုး လွန်ကဲလွှမ်းမိုးထားသဖြင့် ခေါင်းမထောင်နိုင်ဘဲ အကျဉ်းကျုံ့ပ်လျှိုးပြီး သေနေသော တေဇောဓာတ်နှင့် ဝါယောဓာတ်များ ရှင်သန်လှုပ်ရှား နိုးထလာနိုင်စေရန် ဆေးပေးကျွေးမှု အနေအားဖြင့်လည်း လုံလောက်မှု ရှိနေသည်။ အစားအစာ - (ဓာတ်စာ)ပေးကျွေးမှု အနေအားဖြင့်လည်း လုံလောက်မှု ရှိနေသည်။ လူမမာ ထားရှိနေထိုင်သည့် နေရာအနေအထား အားဖြင့်လည်း နေသာ၊ လေသာ၊ အပွင့်အာကာသ ကောင်းစွာ ရနိုင်သည့် အပေါ်ထပ်နေရာဖြစ်၍ မှန်ကန်လုံလောက်မှု ရှိနေသည်။ သို့သော် ရောဂါက မပျောက်သေး။ လူမမာက မလှုပ်ရှားနိုင်သေး။ တေဇော ဝါယောဓာတ်များက မလှုပ်ရှားနိုင်သေးဘဲ သေမြဲသေနေသည်။ နောက်ထပ် ဆေးဝါးဓာတ်စာ ပေးကျွေးမည်ဆိုလျှင်လည်း လက်ရှိပေးကျွေးထားသော ဆေးဝါးဓာတ်စာများထက် ပိုကောင်းသော ဆေးဝါးဓာတ်စာများကို ရှာကြံစဉ်းစား၍ မရ။ ပျောက်ကင်းနိုင်လောက်သော ဆေးဝါးဓာတ်စာများ ပေးကျွေးထားပါလျက် အဘယ့်ကြောင့် မပျောက်နိုင်သေးဘဲ ဖြစ်နေရသနည်း။ တစ်ခုခုတော့ လိုအပ်နေ၍သာ ဖြစ်ရမည်။

အကျဉ်းကျ ငုပ်လျှိုးပြီးသေနေသော တေဇောဓာတ်နှင့် ဝါယောဓာတ်များ ထကြွနိုးကြား လှုပ်ရှားလာစေရေးအတွက် ရောဂါပျောက်ကြောင်း အကြောင်းလေးမျိုးရှိသည့်အနက် "အာရုံ"ဟူသော ဆေးချက်တစ်မျိုး လိုအပ်နေကြောင်း ဆရာသတိထားမိ၊ သဘောပေါက် သိရှိသွားသည်။ ရူပါရုံ, သဒ္ဒါရုံ, ဂန္ဓာရုံ, ရသာရုံ စသော အာရုံတို့သည်လည်း စိတ်ကို နိုးကြွလှုပ်ရှားမှု၊ အေးဆေးငြိမ်သက်မှုကို ဖြစ်စေတတ်ပေသည်။ စိတ်ကမှတစ်ဆင့် တေဇော, ဝါယောစသော ရုပ်များကို ကူးစက်ပြန့်နှံ့ပြီး ငြိမ်သက်မှု, နိုးကြွလှုပ်ရှားမှုများကို ဖြစ်စေတတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အေးဆေးငြိမ်သက်နေသော စိတ်ဓာတ်နှင့် တေဇော၊ ဝါယောဓာတ်များကို နိုးကြွလှုပ်ရှားလာစေဖို့ "အာရုံ"ဖြင့် ပြုပြင် ကုသရန် ဆုံးဖြတ်ရသည်။

လူမမာဆရာတော်ကြီး၏ စိတ်ကို နိုးကြွလှုပ်ရှားလာစေနိုင်သည့် "အာရုံ"ကို သိရန် လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် "လှူကြီးမင်းတို့ ဆရာတော်ဟာ ဘယ်လိုအရာမျိုးကို မကြိုက်၊ မနှစ်သက်ဆုံး၊ မုန်းတီးမှု အရှိဆုံးလဲ"ဟု မေးလိုက်သည်။ လူမမာစောင့် ဒါယကာများက "ဆရာတော်သည် ဆိုင်းသံ, ဗုံသံကြားရခြင်း၊ က,ဆို,တီး,မှုတ်ခြင်းတို့ကို မကြိုက်,မနှစ်သက်ဆုံး၊ မုန်းတီးမှု အရှိဆုံးဖြစ်ကြောင်း"ဖြေဆိုကြသည်။

ထို့ကြောင့် ဆိုင်း,ဗုံများငှားပြီး လူမမာဆရာတော်ကြီး သီတင်းသုံးနေသည့် ကျောင်းကြီး၏ အောက်ထပ်တွင် ပြင်ဆင်နေရာယူကြရန် တာဝန်ပေး စေခိုင်းလိုက်ရသည်။ ဆိုင်း,ဗုံများပြင်ဆင်ပြီးသောအခါ ဆရာဖြစ်သူက လူမမာဆရာတော်ကြီး၏ ရှေ့တွင်ဧည့်ခံစကား ပြောနေရာမှ လက်ဖျောက်တီး၍ အမူအရာ ဟန်ပါပါဖြင့် သီချင်းဆို အချက်ပေးလိုက်ရာ အောက်မှအသင့် စောင့်ဆိုင်းနေကြသော နှဲဆရာ၊ ဆိုင်းဆရာတို့ကလည်း တစ်ပြိုင်တည်း ဆူညံစွာ တီးမှုတ်ကြလေတော့၏။ လူမမာ ဆရာတော်ကြီးသည်လည်း မိမိမုန်းတီးဆုံးဖြစ်သော ဆန့်ကျင်ဘက် သဒ္ဒါရုံကို ကြားလိုက်ရသဖြင့် စိတ်ကို မချုပ်တည်းနိုင်ဘဲ ယမ်းပုံတွင် မီးကျသကဲ့သို့ ဒေါသအိုး အကြီးအကျယ် ပေါက်ကွဲလေတော့၏။

စိတ်ဆိုးလှသဖြင့် "ဆရာခေါ်မလာဘဲ ဘယ်က အရူးခေါ်လာသလဲ"ဟု အော်ဟစ်ကြိမ်းမောင်းကာ အနီးမှာရှိသော တောင်ဝှေးကို ဆွဲကိုင်ပြီး ထရိုက်ဖို့ ကြိုးစားတော့သည်။ ဆရာ မြေးအဘိုးလည်း လွတ်အောင် မနည်းထပြေးကြရတော့၏။ လူမမာဆရာတော်လည်း ဆန့်ကျင်ဘက်အာရုံကြောင့် စိတ်ဓာတ်များ အေးဆေးငြိမ်သက်နေရာမှ နိုးကြွလှုပ်ရှား ပေါက်ကွဲကာ တေဇော၊ ဝါယောဓာတ်များပါ ရှင်သန်အား ကောင်းလာပြီး လေနာရောဂါလည်း အပြီးတိုင်ပျောက်ကင်း

၍ ကျန်းမာခြင်းသို့ ရောက်လေတော့၏။ လူမမာဆရာတော်ကြီးသည် ထိုအခါမှ ဆေးဆရာ၏ စိတ်ဓာတ်စစ်ဆင်ရေးနည်းပရိယာယ်ကို သဘောပေါက်နားလည်ကာ ခေါ်ယူတောင်းပန်ပြီး ကျေးဇူးတင်စကား ပြောကြားရလေတော့၏။

*** စိတ္တေန နီယတိလောကော၊ စိတ္တေန ပရိကဿတိ။**
စိတ္တဿ ဧကဓမ္မဿ၊ သဗ္ဗေဝ ဝသမန္ဝဂူ။
(စိတ္တသုတ်၊ အဒ္ဓဝဂ်၊ သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ်)

* စိတ္တေန = စိတ်သည်။ လောကော = လူအပေါင်းကို။ နီယတိ = ဆောင်အပ်၏။ စိတ္တေန = စိတ်သည်။ လောကော= လူအပေါင်းကို။ ပရိကဿတိ = ဆွဲငင်အပ်၏။ သဗ္ဗေဝ = အလုံးစုံသောသူတို့သည်သာလျှင်။ စိတ္တဿ= စိတ်ဟုဆိုအပ်သော။ ဧကဓမ္မဿ = တစ်ခုသောတရား၏။ ဝသံ = အလိုသို့။ အန္ဝဂူ - အစဉ်တစိုက်, လိုက်ကြရကုန်၏။

(ဂ) အာဟာရ (အစားအစာ)

အစားအစာနှင့် ကျန်းမာအသက်ရှည်ခြင်း

ထမင်းအသက် ခုနစ်ရက် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ သဗ္ဗေသတ္တာ အာဟာရဋ္ဌိတိကာ = သတ္တဝါမှန်သမျှ အစာအာဟာရအပေါ်မှာ ရပ်တည်ရှင်သန်နေကြရသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊

အာဟာရသမုဒယာ ရူပသမုဒယော = အစာအာဟာရ ကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာကြီး ဖြစ်ပေါ်လာရသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ စားတတ်လျှင်ဆေး မစားတတ်လျှင်ဘေး ဟူ၍လည်းကောင်း၊ တန်လျှင်ဆေး လွန်လျှင်ဘေး ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အသွား မတော်တစ်လှမ်း အစားမတော် တစ်လုတ် ဟူ၍လည်းကောင်း ကျမ်းစာများ၌ မှတ်သားရပေသည်။ ထိုအဆိုအမိန့်များကို ထောက်သောအားဖြင့် အစာအာဟာရသည် ကျန်းမာအသက် ရှည်ရေးအတွက် မည်မျှအရေးကြီးကြောင်း သဘောပေါက် သိရှိနိုင်ပေသည်။

ကျန်းမာအသက်ရှည်၍ အရွယ်တင်စေသော အစာစားနည်း

ကျန်းမာသက်ရှည် အရွယ်တင်စေသော အစာစားနည်း နှင့် ပတ်သက်၍ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ပသေနဒီကောသလ မင်းကြီးအား ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်ကို ဤနေရာ၌ ဖော် ပြလိုပေသည်။ အခါတစ်ပါး၌ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား အနာ ထပိဏ်သူဌေး၏ အရာမ်ဖြစ်သော ဇေတဝန်ကျောင်း၌ သီတင်း သုံးစံနေတော်မူ၏။ ထိုအခါ ပသေနဒီကောသလမင်းကြီးသည် ဆန်တစ်စိတ်ချက်မျှလောက်သော ထမင်းကိုစား၏။ ဆန်

တစ်စိတ်ချက်မျှလောက်သော ထမင်းကိုစားသုံးပြီး မအီမသာ ပင်ပန်းဆင်းရဲစွာဖြင့် မြတ်စွာဘုရားထံ ရောက်ရှိလာ၏။ မြတ်စွာဘုရားထံ ရှိသေစွာချဉ်းကပ်၍ လက်အုပ်ချီရှိခိုးလျက် တစ်ခုသောနေရာ၌ ထိုင်နေ၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် ထမင်းစားသုံးပြီး အစာမကြေနိုင်ဘဲ မအီမသာ ပင်ပန်းဆင်းရဲမှု ဖြစ်နေသော ပသေနဒီကောသလမင်းကြီးအား -

"မြတ်သောမင်းကြီး…အသို့ဖြစ်သနည်း။ အစာစားပြီး စလာ၍ မကျက်မကြေနိုင်ဘဲ မအီမသာ ပင်ပန်းဆင်းရဲနေသလော" ဟု မိန့်တော်မူသောအခါ -

"ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား…ဟုတ်မှန်ပါ၏။ အစာစားပြီးသောအချိန်မှစ၍ ဒကာတော်အား အလွန်ကြီးမားသော ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်ရပါ၏"

"မြတ်သောမင်းကြီး…အလွန်များပြားသောအစားအစာကို စားခြင်းကြောင့် ဤကဲ့သို့ လွန်ကဲသော ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်ကြရ၏"

"မြတ်သောမင်းကြီး…ပညာနဲ့သောသူသည် မျောက်မျဉ်းထိုင်းမှိုင်းလျက် အိပ်စက်လေ့ရှိ၏။ အတိုင်းအရှည်ကို မသိ။ အနှိုင်းအဆ မရှိ။ အလိုရှိသလောက် များစွာစားသောက်၏။ အစာကျွေး၍ မွေးမြူအပ်သော အသားအရေတိုးပွားသည့် အိမ်ဝက်ကြီးကဲ့သို့ အဖန်တလဲလဲ အိပ်လေ့ရှိ၏။ အနိစ္စ -

စသည်ကို သက်ဝင်ထင်မြင်အောင် မဆင်ခြင်နိုင်။ ထိုပညာနုံ့သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် အဖန်တလဲလဲ ပဋိသန္ဓေတည်နေရခြင်း၊ အိုရခြင်း၊ သေရခြင်း ဆင်းရဲမှ မလွတ်မြောက်နိုင်။

"မြတ်သောမင်းကြီး…အစားအစာ ဘောဇဉ်အာဟာရတို့ကို ချင့်ချိန်နှိုင်းဆ၍ အတိုင်းအတာ အပိုင်းအခြားဖြင့်သာ စားသုံးခြင်းမှာ သင့်လျော်၏။ အစားအစာ စားသုံးတိုင်း သတိတရား လက်ကိုင်ထား၍ ချင့်ချိန်နှိုင်းဆကာ အတိုင်းအတာဖြင့် စားသုံးခြင်းသည် ချမ်းသာ၏" ဟု ဟောကြားတော်မူပြီး အောက်ပါအတိုင်း ဆက်လက်ဟောကြားတော်မူပြန်၏။

*** မနုဇဿ သဒါသတီမတော၊**

မတ္တံ ဇာနတော လဒ္ဓဘောဇနံ။

*** တနုကဿ ဘဝန္တိ ဝေဒနာ၊**

သဏိကံ ဇီရတိ အာယုံ ပါလယန္တိ။

(ဒေါနပါကသုတ်၊ သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ်)

* သဒါ = အမြဲမပြတ် အခါခပ်သိမ်း။ သတီမတော = အမှတ်ရမှု သတိတရားနှင့်ပြည့်စုံသော။ လဒ္ဓဘောဇနေ = ရအပ်သော စားသုံးဖွယ်ရာ အစားအစာဘောဇဉ်၌။ မတ္တံ = သင့်လျော်လျောက်ပတ် လိုအပ်သည့်အတိုင်းအတာ ပမာဏကို။ ဇာနတော = သိသော။ အဿ မနုဇဿ = ထိုသူအား။

ဝေဒနာ = အစားအစာကြောင့်ဖြစ်သော (ရောဂါ)ဝေဒနာတို့သည်။ တနုကာ = နည်းပါးကုန်သည်။ ဘဝန္တိ = ဖြစ်ကုန်၏။ သော = ထိုအစားအစာ၌ အတိုင်းအရှည်ကို သိသောသူသည်။ အာယုံ = အသက်ကို။ ပါလယံ = စောင့်ရှောက်သည်ဖြစ်၍။ သဏိကံ = ဖြည်းဖြည်း။ ဇီရတိ = အိုမင်း၏။ (သဏိကံ ဇီရတိ = တဖြည်းဖြည်းအို၏၊ အိုခဲ၏၊ ကျန်းမာလျက် အသက်ရှည်၍ အရွယ်ကိုတင်စေ၏။

ပသေနဒီ ကောသလမင်းကြီးသည် မြတ်စွာဘုရားဟောကြားညွှန်ပြ ဆုံးမအပ်သောတရားကို လွန်စွာသဘောကျနှစ်သက်သော်လည်း နာယူမှတ်သား ဆောင်ထားခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်။ ထို့ကြောင့် မိမိ၏ နောက်နား၌ ရှိနေသော တူတော်မောင်သုဒဿနလုလင်အား "ချစ်သား သုဒဿန၊ မြတ်စွာဘုရား ပေးသနားတော်မူသော ဤတရားဂါထာကို ကောင်းစွာ နာယူမှတ်သား သင်ယူပါလော့" ဟု မိန့်တော်မူ၏။

သုဒဿနလုလင်သည် ပသေနဒီ ကောသလမင်းကြီး၏ အမိန့်အတိုင်း ကောင်းစွာနာယူမှတ်သား သင်ကြား၏။ သင်ယူမှတ်သား ဆောင်ထားပြီးသောအခါ မြတ်စွာဘုရားအား -

"ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ ဤ တရားဂါထာတို့ကို အဘယ်သို့ အသုံးပြုရပါအံ့နည်း" ဟု မေးလျှောက်၏။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားက -

“အမောင်သုဒဿန၊ မင်းကြီးပွဲတော်တည်နေစဉ် နောက်ဆုံးဖြစ်သော ထမင်းလုတ်သုံးဆောင်မည့် အချိန်ကာလ၌ ဤဂါထာကို ရွတ်ဆိုလော့။ မင်းကြီးသည် ဤဂါထာကို ကြားရသောအခါ ဂါထာ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို သဘောပေါက် နားလည်၍ မစားရသေးသော ထမင်းလုတ်ကို ကိုင်ဆုပ်ပြီးမှ ပယ်ချစွန့်ပစ်လိမ့်မည်။ ထို ပယ်ချစွန့်ပစ်လိုက်သော ထမင်းလုတ်၌ ပါရှိသော ထမင်းလုံးတို့ကို ရေတွက်မှတ်သား၍ မင်းကြီးအတွက် ပွဲတော်ချက်သောအခါ ထိုမျှလောက် အရေအတွက်ရှိသော ဆန်လုံးတို့ကို မသုံးမထည့်ဘဲ ပယ်ရှား၍ လျှော့ချက်လေလော့”ဟု မိန့်တော်မူ၏။

ထိုသုဒဿနလုလင်သည်လည်း “ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား...ကောင်းလှပါပြီ”ဟု လျှောက်ကြားဝန်ခံ၏။ ပသေနဒီကောသလမင်းကြီး ညစာပွဲတော်တည်သောအခါ၌လည်းကောင်း၊ နံနက်စာ ပွဲတော်တည်သောအခါ၌လည်းကောင်း၊ ပွဲတော်တည်သောအခါတိုင်း မင်းကြီး၏ နောက်ဆုံးထမင်းလုတ်၌ “မနုဇဿ သဒါသတီမတော” စသော ဂါထာကို ရွတ်ဆို၏။ မင်းကြီးသည် ထိုဂါထာကို ကြားလျှင် နောက်ဆုံးစားမည့် ထမင်းလုတ်ကို ဆက်မစားတော့ဘဲ စွန့်ပစ်၏။ သုဒဿနလုလင်သည် မင်းကြီးစွန့်ပစ်အပ်သော ထမင်းလုတ်၌ပါသည့် ထမင်းလုံးအရေအတွက်ဖြင့်

ပွဲတော်ချက်သောအခါ ဆန်လုံးတို့ကို နုတ်ပယ် ယုတ်လျှော့စေ၏။ မင်းကြီးလည်း သုဒဿနလုလင်ဂါထာရွတ်ဆိုသောအခါတိုင်း တစ်ထောင်တစ်ထောင်သော အသပြာကို ပေးစေ၏။

ပသေနဒီ ကောသလမင်းကြီးသည် ဆန်တစ်စိတ် = (နို့ဆီဘူး - ၃၂လုံး)ချက်ရှိသော ထမင်းကိုစားရမှသာ နှစ်သက်ကျေနပ်နိုင်သည့် အနေအထားမှ မြတ်စွာဘုရား၏ ဆုံးမညွှန်ကြားမှုအရ ထမင်းတစ်နပ်လျှင် တစ်လုတ်စာ လျှော့စားသောနည်းဖြင့် လေ့ကျင့်လျှော့စားရာ တစ်စလယ် = (ဆန်နို့ဆီဘူး ၂လုံး)ချက် ထမင်းအတိုင်းအရှည်ဖြင့် မျှတနှစ်သက်နိုင်သည့်အဖြစ်သို့ ရောက်၏။ အသားအရေ လျှော့ပါးကျစ်လျစ်၍ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့ပါးသွက်လက် လျင်မြန်ဖြတ်လတ်သည့်အဖြစ်သို့လည်း ရောက်လာ၏။ သားသမင်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ မြင်းတို့ကိုလည်းကောင်း အစဉ်တစိုက် အမီလိုက်၍ ဖမ်းယူခြင်းငှာစွမ်းနိုင်သောအဖြစ်သို့ ရောက်လာ၏။ ယခင်က ဆန်တစ်စိတ်ချက် စားသုံးရမှသာ အားရကျေနပ်စဉ်က ထမင်းစားပြီးလျှင် ထိုင်းမှိုင်းငိုက်မျဉ်းလျက် ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်းဖြစ်ရ၏။ တစ်စလယ် = (နို့ဆီ ၂လုံး)ချက်ဖြင့် မျှတကျေနပ်နိုင်သောယခုအခါ၌ကား ထမင်းစားပြီးတိုင်း ထိုင်းမှိုင်းငိုက်မျဉ်းခြင်း၊ ပင်ပန်းဆင်းရဲရခြင်းမရှိတော့ဘဲ နေသာထိုင်သာ ကိုယ်စိတ်

နှစ်ဖြာ ချမ်းသာသုခ ရရှိရပေပြီ။ မြတ်စွာဘုရား၏ ကျေးဇူးတော်ကား ကြီးမားလှပါပေ၏။

ပသေနဒီ ကောသလမင်းကြီးသည် သတိတရား လက်ကိုင်ထားကာ အတိုင်းအတာဖြင့် ထမင်းကို လျှော့စားခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အရေအသား လျော့ပါးကျစ်လစ်ပေါ့ပါးသွက်လက်၍ ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာ ချမ်းသာသည့်အဖြစ်ကို ရရှိနေသဖြင့် မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတို့ကို အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် လက်ဖြင့်သုံးသပ်လျက် "ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော လောကထွတ်ထား မြတ်စွာဘုရားသည် ယခုမျက်မြင်လောက ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ အကျိုးစီးပွားဖြင့်လည်းကောင်း၊ တမလွန်လောက နောက်ဘဝ၌ဖြစ်သော အကျိုးစီးပွားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် နှစ်တန်သော အကျိုးစီးပွားတို့ဖြင့် ငါ့အား အစဉ်သနားသဖြင့် ဆုံးမစောင့်ရှောက် ချီးမြှောက်တော်မူပေစွတကား" ဟု ဥဒါန်းကျူးရင့်၏။

(က) စိတ်,ဥ,ဆေး,စာ၊ မှီဖွယ်ရာ၊ လေးဖြာ ရှိပေသည်။
(ခ) သင့်ရာမှီငြား၊ ထိုသူကား၊ တိုးပွားအသက်ရှည်။
(ဂ) ဥတုစိတ္တာဟာ ရေဟိ အာယုဟာယတိပိဝဍ္ဍတိ

* * *



အခန်း (၂)

အတိုင်းအတာပမာဏကို သိရမည်

၂။ သပ္ပါယေစ မတ္တံ ဇာနာတိ = သင့်လျော်သည်၌လည်း အတိုင်းအတာကို သိရာ၏။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသော ကျန်းမာသက်ရှည်ကြောင်း ခုနစ်မျိုးရှိသည်တို့တွင် တစ်နံပါတ်အမျိုးမှာ သပ္ပါယေစ ဇာနာတိ = သင့်လျော်သည်ကို သိရမည်။ မိမိ၏ ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်နှင့် သင့်လျော်သောအာရုံ၊ သင့်လျော်သောနေရာ၊ သင့်လျော်သောဆေးဝါးဓာတ်စာ၊ သင့်လျော်သော အစာအာဟာရ၊ သင့်လျော်သောအဝတ်အစား၊ သင့်လျော်သော အပေါင်းအဖော် စသည်ဖြင့် မိမိ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်နိုင်မည့် သင့်လျော်လျောက်ပတ်သည်များကို သိရမည်ဟု ဆိုလိုသည်။

နှစ်နံပါတ်အမျိုးမှာ သပ္ပါယေစ မတ္တံဇာနာတိ = သင့်လျော်သည်၌လည်း အတိုင်းအတာကို သိရမည်ဟု ဖြစ်သည်။ မိမိနှင့် သင့်လျော်လျောက်ပတ်သည်တို့ကို မှီဝဲသုံးဆောင်ရာ၌ လိုအပ်သော အတိုင်းအတာ ပမာဏကို သိရမည်ဟု ဆိုလိုသည်။ လိုအပ်သော အတိုင်းအတာ ပမာဏကို မသိဘဲ ယုတ်လျော့၍သုံးစွဲပါက လိုအပ်သောအကျိုးမပြီးနိုင်သလို အပိုအလွန်သုံးစွဲမိပါကလည်း အန္တရာယ်ဖြစ်တတ်ပေသည်။ "ဆေးလွန်နာကို၊ ဆရာနောက်ဆက်၊ အကုခက်၏"ဟု မန်လည်ဆရာတော်ကြီးက မဃဒေဝလင်္ကာသစ်၌ မိန့်ဆိုထားပေသည်။ ထို့ကြောင့် ရှေးဆရာကြီးများက "တန်ဆေးလွန်ဘေး"ဟု အမှာစကား ထားခဲ့ကြပေသည်။

ဤနေရာ၌ "သင့်လျော်သည်၌လည်း အတိုင်းအတာကို သိရမည်"ဟူသော စကားနှင့် ပတ်သက်၍ မှတ်သားစရာ သာဓကတစ်ခု ဖော်ပြလိုပေသည်။ စာရေးသူ ၁၃၄၀-ပြည့်နှစ် မိမိ၏ဇာတိဖြစ်သည့် သရက်မြို့နယ်၊ အလတ်လယ်ကျောင်း၌ ကျောင်းထိုင်ကာစဖြစ်သည်။ ထိုစဉ်က စာရေးသူ သီတင်းသုံးရာရွာ၏ အနီးကပ်ရွာတစ်ရွာတွင် ဘုန်းကြီးပျံကိစ္စရှိနေ၍ ထိုဘုန်းကြီးပျံဈာပနကိစ္စတွင် အကျိုးတော်ဆောင် (အတွင်းရေးမှူး)အဖြစ် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်နေရင်း တစ်လနီးပါးခန့် အချိန်ကုန်သွားသည်။ ကိုယ့်ကျောင်းကို ပြန်ရောက်သောအခါ

ရွာမှ ဆေးဆရာကြီးရောက်လာပြီး "ဘုန်းကြီး၏တပည့် မောင်စန်းနိုင်ဝင်း မကျန်းမမာ ဖျားနာနေသည်မှာ တစ်လ နီးပါးခန့် ရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း၊ အနီးဝန်းကျင်မှ ဆရာများလည်း စုံနေပြီဖြစ်ကြောင်း၊ ဘုန်းကြီး၏တပည့်ကို ဘုန်းကြီးအား အပ်နှံပါကြောင်း၊ တပည့်တော်များ မတတ်နိုင်တော့ပါကြောင်း၊ ဘုန်းကြီးအနေဖြင့် အခြားသင့်လျော်ရာခေါ်ပြီး ကုသစေလို ကြောင်း၊ ဘုန်းကြီးသဘောအတိုင်း ဆောင်ရွက်သည်ကို မိဘများနှင့်တကွ တပည့်တော်များအားလုံးက သဘောတူ ပါကြောင်း" လျှောက်ထားအပ်နှံလာသည်။ အိမ်သို့လိုက်ပါ ကြည့်ရှုရန်လည်း ပင့်လျှောက်ကြသည်။

ဖြစ်နေသူမှာ စာရေးသူ၏ တူတော်မောင်ဖြစ်နေသည် လည်းတစ်ကြောင်း၊ မိမိ၏တပည့်ရင်းဖြစ်နေသည်လည်း တစ်ကြောင်းတို့ကြောင့် ကြည့်ရှုရန် လိုက်ပါသွားရသည်။ တစ်လနီးပါးခန့်ရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ ခွန်အားလည်း အတော်နည်းနေသည်။ တစ်ချက်တစ်ချက် သတိလစ်ပြီး မေ့သလို ဖြစ်ဖြစ်သွားသည်ကိုပင် တွေ့ရသည်။ အကြောင်း အကျိုး ဖြစ်ပုံပျက်ပုံ အဖုံဖုံတို့ကိုလည်း စဉ်းစားမိသလောက် မေးကြည့်ရသည်။ လက်ရှိကုသပေးနေသော ဆရာကြီးမှာ အစဉ်အလာအရ အများလေးစား လက်ကိုင်ထားကြရသည့် ထင်ရှားသော ရွာခံဆရာကြီးဖြစ်သည်ကတစ်ကြောင်း၊ သွေး

သားမကင်းကြသည်လည်းတစ်ကြောင်းတို့ကြောင့် ဆရာကြီး အနေဖြင့် ဆက်လက်စောင့်ရှောက်ပေးဖို့၊ နောက်ဆရာ ရောက် လာသည်အထိ ပူးတွဲပံ့ပိုး ဆောင်ရွက်ပေးဖို့ တိုက်တွန်းတောင်း ပန်ရသည်။ အားလုံးကလည်း သဘောတူညီကြသည်။

စာရေးသူက အရှေ့တိုင်း၊ အနောက်တိုင်း ဆေးပညာ နှစ်ခုလုံး တီးမိခေါက်မိ နှံ့စပ်မှုရှိသော ဆရာငြိမ်းဆိုသူကို အခေါ်ခိုင်းလိုက်သည်။ ဆရာငြိမ်းရောက်လာသောအခါ ဖြစ်ပုံ ပျက်ပုံ အကြောင်းစုံကို ပြောပြရသည်။ ဆရာငြိမ်းက ရောဂါ၏ ဖြစ်ကြောင်း, ဖြစ်ရာ, ဖြစ်ပုံ အခြင်းအရာ လက္ခဏာများ နှင့် အတိမ်အနက်တို့ကို လေ့လာအကဲခတ်၍ သူယူဆဆုံးဖြတ် ထားသည့်ရောဂါနှင့် သင့်လျော်မည့် ဆေးတစ်မျိုး နှစ်မျိုးကို ရွာခံဆရာကြီးဆီမှာ ရှိ/မရှိ မေးကြည့်ရာ ရွာခံဆရာကြီးက မိမိမှာ ထိုဆေးရှိပါကြောင်း ပြန်ပြောသည်။ ဆရာငြိမ်းက ထိုဆေးကို အသုံးပြုကြည့်လိုကြောင်း ပြောသောအခါ ရွာခံ ဆရာကြီးက ထိုဆေးကို စမ်းသပ်တိုက်ကြည့်ပြီးဖြစ်ကြောင်း၊ မသက်သာ မထူးခြားကြောင်း ပြန်ပြောသည်။ ဆရာငြိမ်းက ဆေးတိုက်ပုံ၊ တိုက်နည်း၊ အတိုင်းအတာ ပမာဏတို့ကို မေး ပြန်သည်။ ရွာခံဆရာကြီးက တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ်တိုက် ကြောင်း၊ တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်လုံးတိုက်ကြောင်း ပြောသည်။ ရွာခံဆရာကြီး၏ စကားကို ကြားရသောအခါ ဆရာငြိမ်းက

ဆေးချက်မှန်ကန်ပါလျက် တိုက်နည်း တိုက်ဟန် လိုနေကြောင်း၊ ဆေးအားနည်းနေကြောင်း၊ ဆေးအတိုင်းအတာ မပြည့်မီကြောင်း သဘောပေါက်နားလည်လိုက်သည်။

ထို့ကြောင့် ထိုဆေးကိုပင် ထပ်တိုက်ရန် စီစဉ်သည်။ ရွာခံဆရာကြီးက မထူး၍ မတိုက်သင့်ကြောင်း ကန့်ကွက်ငြင်းဆန်သည်။ ဆရာငြိမ်းက ဆေး၏ သဘောသတ္တိနှင့် သုံးစွဲနည်းများကို ကောင်းစွာသဘောပေါက်ထားသဖြင့် ရဲရဲတင်းတင်းပင် ဤဆေးကိုသာ ထပ်မံတိုက်ကျွေးဖို့ ပထမအကြိမ် နှစ်လုံးတိုက်ကျွေးပြီး နောက်နှစ်နာရီခြားတိုင်း တစ်လုံးစီ တိုက်ဖို့ ပြောသည်။ ရွာခံဆရာက ကလေးငယ်အား ဤဆေးကို တစ်လုံးထက်ပိုတိုက်လျှင် လူနာမခံနိုင်ဘဲ သေသွားလိမ့်မည်ဟု ယူဆပုံရသည်။ ထို့ကြောင့် ငြင်းဆန်နေသည်။ လူနာသေသွားလိမ့်မည်ဟူ၍ပင် ပြောလာသည်။ ဆရာငြိမ်းကလည်း "သေလျှင်တာဝန်ယူပါမည်၊ ခိုင်းသည့်အတိုင်းသာ တိုက်ပါ"ဟု အတင်းအကြပ်ခိုင်းသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ရွာခံဆရာကြီးက "ဆရာငြိမ်း တာဝန်ယူလျှင် သဘောအတိုင်းပါဘဲ"ဟု ပြောပြီး လိုက်လျော တိုက်ကျွေးတော့သည်။

ဆရာငြိမ်းက ရောဂါကို ဦးကျိုးသွားစေရန် ရည်ရွယ်၍ ပထမအကြိမ်တွင် ဆေးနှစ်လုံးတိုက်ခိုင်းခြင်း ဖြစ်သည်။ လူမမာလည်း ဆေးသောက်ပြီး တစ်နာရီကျော် နှစ်နာရီနီးပါး

ခန့်ရှိလျှင် ပေါ့ပါးသက်သာ ကြည်လင်လန်းဆန်းလာပြီး ဆေးနှစ်ကြိမ်တိုက်ပြီးသောအခါ ရောဂါလည်း ပျောက်သလို ဖြစ်လာတော့သည်။ ထိုအခါမှ ရွာခံဆရာလည်း သဘောပေါက် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်လာတော့သည်။ ဆရာငြိမ်းနှင့်အတူ ကျောင်းသို့လိုက်လာပြီး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြင့် ဆရာတော်၏တပည့် သက်သာလာပြီဖြစ်ကြောင်း၊ မကြာခင် လုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ တပည့်တော်လည်း ယခုမှ မျက်စိပွင့်သွားကြောင်း၊ ဆေးချက်မှန်ကန် ကောင်းမွန်သော်လည်း လိုအပ်သော အတိုင်းအတာစံချိန် မပြည့်မီ မကိုက်ညီပါက ရောဂါပျောက်ကင်း ချမ်းသာခြင်း မဖြစ်သည်ကို ယခုမှ သဘောပေါက် သိရှိရပါကြောင်း၊ လိုခြင်း,လွန်ခြင်း မရှိစေရန်လည်းကောင်း၊ လိုအပ်သော အတိုင်းအတာပမာဏ ကိုက်ညီစေရန်လည်းကောင်း အချင့်အချိန် အနှိုင်းအဆ အလွန်အရေးကြီးလှပါကြောင်း စသည်ဖြင့် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာစကား လျှောက်ထားပြောကြားပေသည်။

စာရေးသူကလည်း ဟုတ်မှန်ကြောင်း၊ ဆင်ကိုသတ်သည့်အခါ ဆင်ကို သေစေနိုင်လောက်သည့် လက်နက်ကို သုံးရန် လိုအပ်ကြောင်း၊ ဆိတ်ကိုသတ်သည့်အခါ ဆိတ်ကို သေစေနိုင်လောက်သည့် လက်နက်ကိုသုံးရန် လိုအပ်ကြောင်း၊ ဆိတ်ကိုသတ်သည့်အခါ ဆင်ကိုသတ်သည့် လက်နက်ကို သုံး၍

မသင့်,မလျော်ကြောင်း၊ ဆင်ကိုသတ်သည့်အခါ ဆိတ်ကို သတ်သည့်လက်နက်ကို သုံး၍ မသင့်,မလျော်ကြောင်း၊ ဆင်ကို သတ်သည့်အခါ ဆိတ်သတ်သည့် လက်နက်ကိုသုံး၍ သေစေနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ကြောင်း၊ သတ္တဝါနှင့်လက်နက်ကို ကြည့်၍ လိုအပ်သောအကျိုး ရစေနိုင်ဖို့အတွက် ချင့်ချိန်နှိုင်းဆမှုဖြင့် အတိုင်းအတာကို သိရန် လိုအပ်ကြောင်း၊ "ဉာဏ်ရှိယောက်ျား၊ မှားလတ်သောခါ၊ ဆေးလွန်နာကို၊ ဆရာနောက်ဆက်၊ အကုခက်၏" ဟူသော မန်လည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဆုံးမစကားအတိုင်း လိုအပ်သောအတိုင်းအတာထက် ပိုလွန်ခြင်းသည်လည်း အန္တရာယ်ရှိ၍ မကောင်းကြောင်း၊ လိုအပ်သောအတိုင်းအတာထက် ယုတ်လျော့ခြင်းသည်လည်း လိုအပ်သောအကျိုးကို မပြီးမြောက်စေနိုင်သဖြင့် မကောင်းကြောင်း၊ လိုအပ်သောအတိုင်းအတာနှင့် ကိုက်ညီခြင်းသည်သာ လိုအပ်သောအကျိုးကို ပြီးမြောက်စေနိုင်သဖြင့် သင့်လျော်ကောင်းမြတ်ကြောင်း၊ ဆေးဝါးခတ်စာပေးကျွေးခြင်း၊ အစာအာဟာရစားသုံးခြင်းစသည် မည်သည့်ကိစ္စမှာမဆို (သပ္ပါယေစမတ္တံဇာနာတိ = သင့်လျော်သည့်၌လည်း အတိုင်းအတာကို သိရမည်)ဟူသော မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမအတိုင်း မှန်ကန်သင့်လျော်သောအရာပင်ဖြစ်သော်လည်း ချင့်ချိန်နှိုင်းဆမှုဖြင့် လိုအပ်သော အတိုင်းအတာကိုသိ၍

(လိုခြင်း၊ လွန်ခြင်း၊ လွဲခြင်း) မရှိစေဘဲ မျှတကိုက်ညီအောင် ပြုလုပ်မှသာ လိုအပ်သောအကျိုး ပြီးမြောက်၍ ချမ်းသာသုခရစေနိုင်ကြောင်း၊ ရှေးသူဟောင်းများကလည်း "အတိုင်းအတာကို သိတတ်ခြင်းသည် ပညာရှိခြင်းပင် ဖြစ်သည်"ဟု အဆိုရှိခဲ့ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် ပြုသင့်သော အတိုင်းအတာ ပမာဏကို သိတတ်ဖို့ အထူးလိုအပ်ကြောင်း စသည်ဖြင့် ပြောပြရပေသည်။ ထိုရွာခံဆရာကြီး ဦးစံသိန်းနှင့် ဆရာငြိမ်းတို့ ဆေးကုသပေးသော ကျောင်းသားလူငယ် မောင်စန်းနိုင်ဝင်းသည်လည်း ထိုဆေးဖြင့်ပင် လုံးဝ ပျောက်ကင်းချမ်းသာ၍ ယခုအခါ ဓမ္မာစရိယ၊ စာချ ကျောင်းထိုင်ဘုန်းကြီးဘဝဖြင့် ဂန္ထဓုရ + ဝိပဿနာဓုရ သာသနာ့တာဝန်ကို ကျေပွန်စွာ သာသနာပြုလျက် ရှိနေပေပြီ။ ဤနေရာ၌ အဓိက သိစေလိုသည်မှာ သင့်လျော်သော ဆေးဝါးခတ်စာ အစားအစာကို စားသုံးရာ၌လည်း အတိုင်းအတာကို သိရမည်ဟူသော အချက်ပင် ဖြစ်သည်။

၁။ မမျှတလျှင် အခိုက်၊ မျှတလျှင် အမြိုက်။

၂။ မမျှတလျှင်ဘေး၊ မျှတလျှင်ဆေး။

၃။ အရာအရာ၊ ချင့်စနာပြီး၊ မချာမချာ၊ ရှိပညာနှင့်၊ ရေးရာစိုင်းပြင်း၊ တိုင်ပင်ခြင်းကို၊ မပျင်းလေ့လာ၊ ပြုအပ်စွာရှင့်၊ အဖြာအဖြာ၊ နှီးနှယ်ဖြာ၍၊ ပညာရှေ့ထား၊ သဒ္ဓါအားဖြင့်၊

နှစ်ပါးညီစွာ၊ မျှစေရာ၏။ သဒ္ဓါ,ပညာ,သမာ,ဝီရိ၊ စောင်းနှယ် ညှိလော့၊ လောကိဓမ္မတာ၊ လူတို့မှာလျှင်၊ သဒ္ဓါမဆွန့်၊ ကွန့်၍ ဖြိုးဖွန်၊ ဉာဏ်မလွန်နှင့်၊ သားမွန်လိမ္မာ၊ ဤအရာ၌၊ ပညာ မဖက်၊ သဒ္ဓါထက်က၊ နက်၏ဆင်းရဲ၊ အမြဲမုန်စွာ၊ သဒ္ဓါနဲ့ဆွန့်၊ တွန့်၍ဉာဏ်ကွန်၊ ပညာလွန်သော်၊ ဝက်ံ ကောက်ကျစ်၊ ကျိုးမဖြစ်ဘူး၊ စင်စစ်ထိုပြီး၊ သမာဓိများ၊ ပျင်းရိပွား၏၊ အားထုတ်လွန်က၊ ပြန့်တတ်စွရှင့်၊ ဝီရိယဆိုး၊ ညှဉ့်ကိုနိုးမှ၊ သူခိုးဖြစ်တတ်၊ ဟူတုံ လတ်၏၊ မပြတ်စိတ်က၊ သတိမလော့၊ ညီမျှသော်သာ၊ ကျိုးထင်ရာခဲ့၊ သချာမှတ်သိ၊ မလွန်ဘိနှင့်၊ ဉာဏ်ရှိယောက်ျား၊ မှားလတ်သောခါ၊ ဆေးလွန်နာကို၊ ဆရာနောက်ဆက်၊ အကုခက်သို့၊ ဖျက်၍အမြဲ၊ ပြင်နိုင်ခဲ၏၊ ထူးကဲလက္ခဏာ၊ ဆားပမာလျှင်၊ ဟင်းလျာတိုင်းညှိ၊ ကျေးဇူးရှိသို့၊ သတိမန်တိုင်၊ မလွန်နိုင်ငြား၊ ဤတရားကို၊ ငါ့သားစင်စစ်၊ မလစ်ရစ်နှင့်။

(မဃဒေဝ - ၁၉၂)





အခန်း (၃)

ကြေကျက်လွယ်သော အစာကို စားရမည်။

၃။ ပရိဏတဘောဇီ = ကြေကျက်လွယ်သောအစာကို ရွေးစားရမည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားက ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်ရှည်ရှည် နေလိုပါက ကြေလွယ်ကျက်လွယ်သော အစားအစာများကိုသာ ရွေးချယ်စားသုံးရန် လမ်းညွှန်နည်းပြ ဆုံးမစကားမိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။ အစားအစာ စားသုံးရာ၌ ကြေလွယ်ကျက်လွယ်သော အစားအစာကို ရွေးချယ်စားသုံးရန် လိုအပ်သလို သွားဖြင့်ကောင်းစွာကြေကျက်အောင် ဝါးစားရန်လည်း လိုအပ်ပေသည်။ ခံတွင်းမှ မျိုချပြီးသည့်နောက်ပိုင်း အစာအိမ်အတွင်း ဒုတိယအဆင့် ထပ်မံ၍ဆက်လက်ဝါးချေပေးမည့်

သွားမရှိတော့သည်ကို သတိပြုရပေမည်။ အစာသစ်အိမ်တွင် ရှိသော (ပါစကဝမ်းမီး၊ ပါစကတေဇော) = အစာချက်စက်က လည်း အစာကြွမ်းများအား ကြေကျက်အောင် ချေချက်ပေး နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်သည်ကို သတိပြုရပေမည်။

မကြေမကျက်ခြင်းသည် ရောဂါ၏ အရင်းအမြစ်

အာယုဗ္ဗေဒဆေးကျမ်းတို့၌ "ရောဂမူလံ အဇိဏ္ဏကံ = ရောဂါ၏ အရင်းအမြစ်သည် မကြေမကျက်ခြင်းပင် ဖြစ် သည်"ဟု ဆိုထားပေသည်။ စားသောက်သုံးဆောင်အပ်သော အစားအစာများ ကောင်းစွာမကြေမကျက်ခြင်းကြောင့် ရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့ဖြစ်လာကြရသည်။ အာယုဗ္ဗေဒဆေးကျမ်းတို့၏ အဆိုအရ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တြိဒေါသ၊ ဓာတ်၊ မလ၊ ဝမ်းမီး၊ သွေး၊ ပိုး၊ ပဉ္စဘုတ် ဟုဆိုအပ်သော အုပ်စု ခုနစ်ခုဖြင့် တည် ဆောက်ထားသည်။ ထိုအုပ်စု ခုနစ်စုတွင် ဓာတ်အုပ်စု၌ ရသ ရည်၊ သွေး၊ အသား၊ အဆီ၊ အရိုး၊ ချဉ်ဆီ၊ သုက် ဟူ၍ ဓာတ် (၇)ပါးရှိကြောင်း မှတ်သားရပေသည်။

ကောင်းစွာ ဝါးစားအပ်သော အစားအစာ၏ အရည် အနှစ်မှတစ်ဆင့် ရသရည် ဖြစ်လာရသည်။ ရသရည်မှတစ်ဆင့် သွေးဖြစ်လာသည်။ သွေးမှတစ်ဆင့် အဆီ ဖြစ်လာသည်။

အဆီမှတစ်ဆင့် အရိုး ဖြစ်လာသည်။ အရိုးမှတစ်ဆင့် ချဉ်ဆီ ဖြစ်လာသည်။ ချဉ်ဆီမှတစ်ဆင့် သုက် ဖြစ်လာသည် ဟုအဆို ရှိပေသည်။ သွားဖြင့် ကောင်းစွာကြေကျက်အောင် ဝါးမျိုခြင်း မပြုသည့်၊ မကြေမကျက်သည့် အာဟာရ အရည်အနှစ်များမှ တစ်ဆင့် မကြေမကျက်သော ရသဓာတ်များ ဖြစ်လာရသည်။ မကြေမကျက်သော ရသဓာတ်မှတစ်ဆင့် မကြေမကျက်သော သွေးဓာတ် ဖြစ်လာရ၏။ မကြေမကျက်သော သွေးဓာတ်မှ တစ်ဆင့် မကြေမကျက်သော အသားဓာတ် ဖြစ်လာရ၏။ မကြေမကျက်သော အသားဓာတ်မှတစ်ဆင့် မကြေမကျက် သော အဆီဓာတ်ဖြစ်လာရ၏။ မကြေမကျက်သော အဆီဓာတ် မှတစ်ဆင့် မကြေမကျက်သော အရိုးဓာတ် ဖြစ်လာရ၏။ မကြေမကျက်သော အရိုးဓာတ်မှတစ်ဆင့် မကြေမကျက်သော ချဉ်ဆီဓာတ် ဖြစ်လာရ၏။ မကြေမကျက်သော ချဉ်ဆီဓာတ်မှ တစ်ဆင့် မကြေမကျက်သော သုက်ဓာတ်ဖြစ်လာရ၏။ ဤသို့ လျှင် မကြေမကျက်သော အစားအစာကို အခြေခံ၍ ရသဓာတ် စသော ဓာတ် (၇)ပါးတို့ အစဉ်အတိုင်း မကြေမကျက် ဖြစ် ကြရကုန်၏။ ထိုမကြေမကျက်သော ဓာတ် (၇)ပါးတို့ကြောင့် အမျိုးမျိုးသော ရောဂါဝေဒနာတို့ ဖြစ်လာကြရကုန်၏။ သွားဖြင့် ကောင်းစွာကြိတ်ချေ ဝါးမျိုအပ်သော အာဟာရမှတစ်ဆင့် (ပါစကတေဇော၊ ပါစကဝမ်းမီး) = သမင်္ဂမ်းမီး၏ ချေချက်မှု

ဖြင့် ကောင်းစွာကြေကျက်သော ရသဓာတ် ဖြစ်လာ၏။ ကောင်းစွာကြေကျက်သော ရသဓာတ်မှတစ်ဆင့် ကောင်းစွာကြေကျက်သော သွေးဓာတ် ဖြစ်လာ၏။ ကောင်းစွာကြေကျက်သော သွေးဓာတ်မှတစ်ဆင့် ကောင်းစွာကြေကျက်သော အသားဓာတ် ဖြစ်လာ၏။ ကောင်းစွာကြေကျက်သော အသားဓာတ်မှတစ်ဆင့် ကောင်းစွာကြေကျက်သော အဆီဓာတ် ဖြစ်လာ၏။ ကောင်းစွာကြေကျက်သော အဆီဓာတ်မှတစ်ဆင့် ကောင်းစွာ ကြေကျက်သော အရိုးဓာတ်ဖြစ်လာ၏။ ကောင်းစွာ ကြေကျက်သော အရိုးဓာတ်မှတစ်ဆင့် ကောင်းစွာ ကြေကျက် သော ချဉ်ဆီဓာတ် ဖြစ်လာ၏။ ကောင်းစွာ ကြေကျက်သော ချဉ်ဆီဓာတ်မှတစ်ဆင့် ကောင်းစွာ ကြေကျက်သော သုက်ဓာတ် ဖြစ်လာ၏။

ဤသို့လျှင် သွားဖြင့် ကောင်းစွာကြိတ်ချေ ဝါးမျိုအပ်သော အစားအစာကို အခြေခံ၍ (ပါစကတေဇော၊ ပါစက ဝမ်းမီး) = သမဝမ်းမီးအစာချက်စက်၏ ချေချက်စောင့်ရှောက်ပေးမှုကို အခြေခံ၍ ရရှိဖြစ်ပေါ်လာသော ဓာတ် (၇)ပါးတို့ကို သမဝမ်းမီး (ပါစကတေဇော)၏ အရှိန်ဖြစ်သည့် ဥသ္မာတေဇော ၏ အစောင့်အရှောက်ကို ရရှိသဖြင့် ဥသ္မာတေဇော၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုဖြစ်သည့် (အပွင့်ဓာတ်) = အာကာသဓာတ်တို့ ကောင်းစွာ ရရှိနေ၏။ အပွင့်အာကာသ ကောင်းစွာရရှိနေပါက

ဆီ,ဝမ်း မှန်ကန်ခြင်း၊ သွေး,လေ လှည့်ပတ်မှု မှန်ကန်ခြင်း၊ အခိုးအငွေ့,အပုပ်များ ချုပ်ငုတ်ခြင်းမရှိဘဲ ချွေးကောင်း,ချွေးသန့်များ မယုတ်မလွန် မှန်မှန်ထွက်၍ အပွင့်အာကာသ ကောင်းစွာရရှိသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် ပေါ့ပါးသွက်လက်၍ ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာခြင်းများ ဖြစ်လာကြရသည်။

အရေးကြီးသော ဝမ်းမီး

အစာသစ်အိမ်တွင် တည်ရှိသည့် အစားအစာတို့ကို အညီအမျှ ကောင်းစွာကြေကျက်အောင် ချေချက်ပေးသည့် ဝမ်းမီးကို အတိတ်ကုသိုလ်ကံကြောင့် ရရှိထားသည်ဖြစ်သောကြောင့် "ကမ္မဇဝမ်းမီး"ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အစားအစာတို့ကို ချေချက်ပေးသောကြောင့် "ပါစကတေဇော"ဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်လေ့ရှိကြသည်။ ထိုကမ္မဇဝမ်းမီး၊ ပါစကတေဇောကိုပင် "ဝမ်းမီး"ဟူ၍ ခေါ်ကြသည်။ ထိုဝမ်းမီးသည် အကြောင်းအမျိုးမျိုးတို့ကြောင့် အအေးဓာတ်လွန်ကဲ၍ ချေချက်နိုင်မှုစွမ်းအား အားနည်းယုတ်လျော့လာ၊ နုံ့လာသောအခါ "မန္ဒဝမ်းမီး"ဟု ခေါ်ကြသည်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးတို့ကြောင့် အပူဓာတ် အစွန်းတစ်ဘက် လွန်ကဲ၍ ချေချက်မှု ထက်မြက်လာသည့်အခါ တိက္ခဝမ်းမီး"ဟု ခေါ်ကြသည်။ အပူအအေး ညီညွတ်မျှတ၍ ချေချက်မှု ညီညွတ်မျှတနေသည့်အခါ "သမဝမ်းမီး"ဟု ခေါ်ကြသည်။

ဤနေရာ၌ အဓိက ရည်ရွယ်ဆိုလိုသည်မှာ သမဝမ်းမီးသာ ဖြစ်သည်။ "ဝမ်းတစ်လုံးကောင်းလျှင် ခေါင်းမခဲ"ဟူသော ဆိုရိုးစကားသည် "ဝမ်းဓာတ်မှန်ကန်ခြင်း"ကို ဆိုလိုသည်မဟုတ်။ "ညီညွတ်မျှတသည့် သမဝမ်းမီး"ကိုသာ ရည်ရွယ်ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ဝမ်းမီးကောင်းလျှင် ဝမ်းမီး၏ နောက်ဆက်တွဲဖြစ်သည့် ဥသ္မာတေဇော - (ကိုယ်ငွေ့/ကိုယ်စောင့်ဓာတ်မီး)လည်းကောင်းသည်။ ဥသ္မာတေဇော - (ကိုယ်ငွေ့/ကိုယ်စောင့် ဓာတ်မီး)ကောင်းလျှင် ဥသ္မာတေဇော - (ကိုယ်ငွေ့/ကိုယ်စောင့်ဓာတ်မီး)၏ အရှိန်အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်သည့် (အပွင့်) = အာကာသဓာတ်တို့လည်း ကောင်းမွန်နေသည်။ (အပွင့်) = အာကာသဓာတ်များ ကောင်းမွန်မှန်ကန်နေလျှင် ဆီး,ဝမ်း မှန်ကန်ခြင်း၊ သွေး,လေ လှည့်ပတ်မှု မှန်ကန်ခြင်း၊ အခိုးအငွေ့,အပူအပုပ်များ ခိုအောင်း,ချုပ်ငုပ်ခြင်း မရှိဘဲ ချွေးကောင်း,ချွေးသန့်များနှင့်အတူ မယုတ်မလွန် မှန်မှန်ထွက်နေခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် ပေါ့ပါးသွက်လက် ကြံ့ခိုင်,ကျန်းမာခြင်းများ ဖြစ်ကြရသည်။ ထို့ကြောင့် ရှေးဗိန္ဒောဆရာကြီးများက "အာကာသရှင်း ရောဂါကင်း၏"ဟု ဆိုလေ့ရှိကြသည်။

"အပွင့်"အာကာသဓာတ်သည် "သမဝမ်းမီး"ကို အရင်းတည် အခြေခံ၍ ရရှိခြင်း ဖြစ်သည်။ (ရောဂမူလံ

အဇိဏ္ဏကံ = ရောဂါ၏ မူလအရင်းအမြစ်သည် မကြေမကျက်ခြင်း ဖြစ်သည်)ဟု ဆိုသည်မှာ ဝမ်းမီး မကောင်းခြင်း - (ဝမ်းမီးက ကြေကျက်အောင် မချေမချက်နိုင်ခြင်း)ကို အဓိက ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ဝမ်းမီးမကောင်းလျှင် နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးသက်ရောက်မှုများမကောင်း၍ ရောဂါဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်တိုးပွားရ၊ အသက်တိုရသည်။ ဝမ်းမီးကောင်းလျှင် နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ မျှတကောင်းမွန်၍ ရောဂါကင်းရသည်။ ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာရသည်။ အသက်ရှည်ရသည်။ ထို့ကြောင့် "သမဝမ်းမီး" သည် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှည်ရေးအတွက် အဓိကကျ၍ အရေးကြီးလှပေသည်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားကလည်း မဂ်,ဖိုလ်,နိဗ္ဗာန် တရားထူးရရှိရန် တရားအလုပ် အားထုတ်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်သည် "သမဝမ်းမီး" ရှိသူဖြစ်ရမည်ဟု သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂါငါးပါးတွင် တစ်ပါးအနေဖြင့် ထည့်သွင်းဟောကြားထားပေသည်။ ဟောကြားထားပုံမှာ -

* **အပ္ပါဗာဓော ဟောတိ အပ္ပါတင်္ကော သမဝေပါကိနိယာ ဂဟဏိယာ သမန္နာဂတော နာတိသီတာယ နာစ္စုဏှာယ မဇ္ဈိမာယ ပဓာနက္ခမာယ။**

(အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ နီဝရဏဝဂ်၊ ပဓာနိယင်္ဂသုတ်)

* သောဘိက္ခု = တရားအလုပ်အားထုတ်မည့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည်။ အပ္ပါဗာဓော = အနာရောဂါမရှိသည်။ အပ္ပါတင်္ကော= ဆင်းရဲဒုက္ခ (အသေးအဖွဲ အနာရောဂါ) မရှိသည်။ နာတိသီတာယ = အလွန်မအေးသော (မန္ဒမဟုတ်သော)။ နာစ္စုဏှာယ = အလွန်မပူပြင်းသော (တိက္ခမဟုတ်သော)။ မဇ္ဈိမာယ = အလယ်အလတ်ဖြစ်သော (သမဖြစ်သော)။ ပဓာနက္ခမာယ = ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် အားထုတ်ခြင်းကိစ္စ၌ သင့်လျော်ခိုင်ခံ့သော။ သမဝေ ပါကိနိယာ = စားပြီးသော အစားအစာကို သင့်လျော်ညီမျှစွာ ကြေကျက်အောင် ချေချက်နိုင်သော။ ဂဟဏိယာ = ကမ္မဇဝမ်းမီး (သမဝမ်းမီး)နှင့်။ သမန္နာဂတော = ကောင်းစွာပြည့်စုံသည်။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။ (ဆေးကျမ်းတို့၌ အပူလွန်သော ဝမ်းမီးကို တိက္ခဝမ်းမီး၊ အအေးလွန်သော ဝမ်းမီးကို မန္ဒဝမ်းမီး၊ မပူလွန်း မအေးလွန်း, အစွန်းနှစ်ဖက်လွတ်, ညီညွတ်မျှတသောဝမ်းမီးကို သမဝမ်းမီးဟု နာမည်တပ်ကြသည်။)

ဝမ်းမီးကောင်းနေလျှင် ဝမ်းမီး၏အရှိန်ဖြစ်သည့် ဥသ္မာတေဇော = (ကိုယ်ငွေ့၊ ကိုယ်စောင့်ဓာတ်မီး)လည်း ကောင်းနေမည်။ ဥသ္မာတေဇောကောင်းနေလျှင် ဥသ္မာတေဇော၏ (အရှိန်)အကျိုးသက်ရောက်မှုဖြစ်သည့် (အပွင့်) = အာကာသဓာတ်လည်း ကောင်းစွာ ရနေမည်။ (အပွင့်) =

အာကာသဓာတ် ကောင်းစွာရနေလျှင် "အာကာသရှင်းရောဂါကင်း၏" ဆိုသည့်အတိုင်း ဆီး,ဝမ်း မှန်ကန်ခြင်း၊ သွေး,လေလှည့်ပတ်မှု မှန်ကန်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အခိုးအငွေ့, အပူအပုပ်များ ချွေးကောင်းချွေးသန့်များနှင့်အတူ မယုတ်မလွန် မှန်မှန်ထွက်၍ အပွင့်အာကာသ ကောင်းစွာရနေသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့ပါးသွက်လက် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာခြင်းများ ဖြစ်ကြရသည်။ ခန္ဓာကိုယ် ပေါ့ပါးသွက်လက် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာခြင်း၏ အကြောင်းရင်း ဇာစ်မြစ်ကိုရှာသော် ကမ္မဇတေဇောဟူ၍လည်းကောင်း၊ ကမ္မဇဝမ်းမီးဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ပါစကတေဇောဟူ၍လည်းကောင်း၊ ပါစကဝမ်းမီးဟူ၍ လည်းကောင်း ခေါ်လေ့ရှိကြသည့် "သမဝမ်းမီး"ပင် ဖြစ်သည်ကို အရင်းအမြစ်အနေအားဖြင့် တွေ့ရပေမည်။

ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် ပေါ့ပါးသွက်လက် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာရေးအတွက် သမဝမ်းမီးကို မပျက်မစီးစေရအောင် စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းရန် လိုအပ်ပေသည်။ စားသမျှ အစားအစာတို့ကို အညီအမျှ ကြေကျက်စေနိုင်သည့် သမဝမ်းမီးသည် အပူအစားအစာတို့ကို အလွန်အကဲ စားသုံးခြင်းကြောင့် ထက်လွန်းသည့် တိက္ခအစွန်း တစ်ဖက်သို့လည်း ရောက်သွားနိုင်ပေသည်။ အအေးအစားအစာတို့ကို အလွန်အကဲ စားသုံးခြင်းကြောင့် နုံ့သည့် (မထက်မြက်တော့သည့်၊ မချေမချက်နိုင်သည့်)

မန္ဒအစွန်း တစ်ဖက်သို့လည်း ရောက်သွားနိုင်ပေသည်။ ကြေလွယ်ကျက်လွယ်သော အစားအစာပင် ဖြစ်စေကာမူ အချိန်အဆ အတိုင်းအတာမရှိဘဲ အလွန်အကဲစားသုံးခြင်း ကြောင့်လည်း နုံ့သည့် = (မထက်မြက်တော့ဘဲ အားနည်း သည့်)မန္ဒအစွန်း တစ်ဖက်သို့ ရောက်သွားနိုင်ပေသည်။

ပူသောစပ်သော အစားအစာတို့ကို အလွန်အကဲ စားသုံး ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ အေးချိုဆိမ့်ဖန်ချွဲ အအေးအစားအစာတို့ကို အလွန်အကဲစားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ် ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကြေလွယ်ကျက်လွယ်သော အစား အစာများကိုသာ အတိုင်းအတာကိုသိ၍ အတိုင်းအတာထက် မလွန်စေဘဲ ချင့်ချိန်စားသောက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း အရေး ကြီးသော "သမဝမ်းမီး" ကို မပျက်မစီးရအောင် စောင့်ရှောက် ထိန်းသိမ်းသင့်ပေသည်။

ကြေခဲစာကို ထက်ဝက်သာ စားရမည်

ထိုမှတစ်ပါး သမဝမ်းမီးကို အားနည်းပျက်စီးစေတတ် သည့် ကြေခဲစာများ အကြောင်းကိုလည်း သိထားသင့်ပေ သည်။ ကြေခဲသော အစားအစာတို့သည် အတိုင်းအတာအရ ကြေခဲခြင်း၊ သူ့ပင်ကိုယ်သဘာဝအရ ကြေခဲခြင်း၊ ပြုပြင် ခြယ်မှုန်းထားမှုအရ ကြေခဲခြင်း ဟူ၍ သုံးမျိုးရှိပေသည်။

ထမင်း၊ ပဲနောက် အစရှိသော အစားအစာတို့သည် သင့်ရုံ, လျော့ရုံ စားသောက်သုံးဆောင်ပါက အလွယ်တကူ ကြေကျက်နိုင်သော အစားအစာများဖြစ်သည်။ သင့်ရုံ, လျော့ရုံထက် ပိုမိုလွန်ကဲစွာ စားသောက်သုံးဆောင်ပါက ကြေခဲသော အစားအစာအဖြစ် ရောက်သွားသည်။ ထိုအစားအစာတို့ကို (မတ္တာဂရု) = အတိုင်းအတာအရ ကြေခဲသောအစာ ဟု မှတ်သားရပေသည်။

ကြက်ဥ၊ နို့စိမ်း၊ ပိန္နဲ၊ ငှက်ပျော၊ သြဇာသီး၊ ဝက်သား စသော အဆီအစေးများသော အစားအစာများနှင့် အချိုအဆိမ့်လွန်ကဲသော အစားအစာတို့သည် ပင်ကိုယ်သဘာဝ ကြေခဲကျက်ခဲသော အစားအစာများ ဖြစ်သည်။ ထိုအစားအစာတို့ကို (သဘာဝဂရု) = သူ့မူလပင်ကိုယ်ကပင် ကြေခဲသောအစားအစာများဟု မှတ်သားရပေသည်။ ကြော်မှု၊ လှော်မှု၊ ပြုပြင်မှုဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများ၊ အဆီ အဆိမ့် အချိုတို့ဖြင့် ပြုပြင်ခြယ်မှုန်းထားသော အစားအစာများနှင့် ဆီဖြင့်ကြော်လှော်ထားသော အစားအစာအားလုံးတို့သည် ပြုပြင်ခြယ်မှုန်းထားမှုကြောင့် ကြေခဲသောအစားအစာများဖြစ်သည်။ ထိုအစားအစာတို့ကို (သင်္ခါရဂရု) = ပြုပြင်ခြယ်မှုန်းထားမှုကြောင့် ကြေခဲသောအစားအစာများဟု မှတ်သားရပေသည်။ ယခုခေတ်ပြုလုပ်ထားကြသော ခေတ်မီမုန့်အမျိုးမျိုး၊ ဆီကြော်မုန့် အမျိုး

မျိုးနှင့် ဆီကြော်အစားအစာ အမျိုးမျိုးတို့သည် ထို (သဉ်္ဂါရ ဂရု)အစားအစာများတွင် ပါဝင်ပေသည်။

စားသမျှ အစားအစာများ ကောင်းစွာကြေကျက်၍ ရသ စသော (၇)မျိုးသော ဓာတ်ကောင်းများ တိုးပွားလျက် အသက် ရှည်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာခြင်းကို လိုလားသော သူတို့သည် အတိုင်းအတာအရ ကြေခဲသော "မတ္တာဂရု"အစား အစာတို့ကို သင့်လျော်မျှတရုံသာ ချင့်ချိန်နှိုင်းဆ၍ စားသောက် သုံးဆောင်ရာ၏။ အစာချေချက်မှု အားနည်းသော၊ ပင်ကိုယ် ဝမ်းမီးညံ့သော မန္ဒဝမ်းမီး ရှိသူများအနေဖြင့်ကား ပြုပြင် ခြယ်မှုန်းထားမှုကြောင့် ကြေခဲသော "သဉ်္ဂါရဂရု" အစား အစာနှင့် ပင်ကိုယ်ကပင် ကြေခဲသော "သဘာဝဂရု"အစား အစာတို့ကို "ထက်ဝက်မျှသာ"စားသုံးရာ၏ဟု အာယုဗ္ဗေဒ ဆေးကျမ်းများ၌ ပြဆိုထားပေသည်။ ထိုကြေခဲစာ (၃)မျိုး တို့ကို အောက်ဖော်ပြလတ္တံ့ပါအတိုင်း လင်္ကာဖြင့် အကျဉ်းချုပ် မှတ်သားနိုင်ပေသည်။

(က) ထမင်း,ပဲနောက်၊ တိုင်းရှည်ထောက်၍၊ သင့်လျောက် ရုံသာ၊ စားသောက်ပါက၊ လွယ်စွာကြေကျက်၊ တိုင်းရှည် ထက်လျှင်၊ ပိုလျက်စားကာ၊ မကြေပါ၍၊ "မတ္တာဂရု"။

(ခ) ကြော်လှော်မှုဖြင့်၊ ပြုပြင်ပိုမို၊ အေးဆိမ့်ချိုသော၊ ထိုထို မုန့်များ၊ ဆီကြော်များကား၊ စားသောက်သောအခါ၊ မကြေပါ၍၊ "သဉ်္ဂါရဂရု"။ ။

(ဂ) ကြက်ဥ,နို့စိမ်း၊ ပိန္နဲ, ငှက်ပျော၊ ဩဇာ, ဝက်သား၊ ပင်ကိုယ်အားဖြင့်၊ စားသောက်သောအခါ၊ မကြေပါ၍၊ "သဘာဝဂရု"၊ အမည်ပြု၏။ ။

(ဃ) ဂရုသုံးဝ၊ အာဟာရတွင်၊ "မန္တဝမ်းရှင်"၊ ဖြစ်ပါလျှင်ကား၊ သင်္ခါ, ဘာဝ၊ အာဟာရကို၊ စားလိုသည့်၏၊ ထက်ဝက်ထိသာ၊ စားသုံးရာ၏၊ လွယ်စွာကြေလှ၊ အာဟာရပင်၊ မျှတရုံသာ၊ စားသောက်ရာသည်၊ သက်ရှည် ကျန်းမာစေကြောင်းတည်း။ ။

ကြေခဲစာကို ထက်ဝက်စား

ကြေလွယ်သော အစားအစာကို လျှော့စား

* **ဂရူနံ အမု သောဟိစ္စံ၊ လဟူနံ နာတိကိတ္တိယာ။**
မတ္တာပမာဏံ နိဒ္ဒိဋ္ဌံ၊ သုခ ဇီရတိ တာဝတာ။

* ဂရူနံ = သခါရဂရု အစားအစာ, သဘာဝဂရု အစားအစာဟု ဆိုအပ်သော ကြေခဲသော အစားအစာကို။ အမုသောဟိစ္စံ = စားလိုသမျှ၏ ထက်ဝက်သာ စားတန်ရာ၏၊ လဟူနံ = ကြေလွယ် ကျက်လွယ်သော အစားအစာတို့ကို။ နာတိကိတ္တိယာ = အလွန်ဝအောင် မစားရာ။ ယာဝတာ = အကြင် ပြဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသမျှလောက်သော။ မတ္တာပမာဏံ = စားသုံး

အပ်သော အတိုင်းအတာ ပမာဏကို။ နိဒ္ဒိဋ္ဌံ = ညွှန်ပြအပ်ပြီ။ တာဝတာ = ထိုညွှန်ပြခဲ့သမျှ၏ အတိုင်းအတာကိုသိ၍ စားသုံးသည်ရှိသော်၊ သုခံ = ချမ်းသာစွာ။ ဇိရတိ = ကြေကျက်၏။ သုခံဇိရတိ = စားသမျှ အစားအစာတို့ ကောင်းစွာ ကြေကျက်၍ ချမ်းသာ၏။

စားပြီးသောအခါတိုင်း ဝမ်းဗိုက်မတင်းစေဘဲ လျှော့နည်းနေစေရမည်

* **အလ္လံသုက္ခံ ဘုဥ္ဇန္တော၊ နဗာဠ္ဟံ သုဟိတော သိယာ။ ဥနုဒရော မိတာဟာရော၊ သတောဘိက္ခု ပရိဗ္ဗဇေ။**

* စိုသော အစားအစာကိုလည်းကောင်း၊ သွေ့ခြောက်သော အစားအစာကိုလည်းကောင်း၊ သင့်လျော်သည်ထက် ပိုမို များပြားစွာ စားသောက်လျက် ဝမ်းဗိုက်ပြည့်တင်း၊ ဖောင်းကယ်ခြင်းရှိသည် မဖြစ်စေရာ။ မပြည့် မတင်းဘဲ လျှော့နည်းသော ဝမ်းဗိုက်ရှိစေရာ၏။ ကိုယ့်ဝမ်းမီး၏ ချေချေနိုင်သည့် စွမ်းအားနှင့် မျှတသင့်လျော်အောင် ချင့်ချိန်နှိုင်းဆ၍ စားသုံးတတ်သည့် အလေ့အကျင့် ရှိစေရာ၏။ နိဗ္ဗာန်သို့ စေလွှတ်အပ်သောစိတ်ရှိသော သူတော်ကောင်းသည် အစားအစာစားသုံးတိုင်း အမှတ်သတိ မပြတ်ရှိသည်ဖြစ်၍ အားထုတ်အပ်ပေ၏။

ဤသို့ အမှတ်သတိ မပြတ်ရှိသည်ဖြစ်၍ ကြေခဲသော အစားအစာတို့ကို ရှောင်ကြည်ခြင်း၊ မရှောင်သာ၍ စားသုံးရသည့်အခါများတွင်လည်း စားလိုသည်၏ ထက်ဝက်မျှကိုသာ စားသုံးခြင်း၊ ကြေလွယ်ကျက်လွယ်သော အစားအစာတို့ကို စားသုံးသည့်အခါတွင်လည်း ဝအောင်၊ ဗိုက်တင်းအောင် မစားဘဲ ဝသည်ထက် ငါးလုပ်စာခန့် မစားဘဲချန်လှပ်ထားပြီး လျှော့စားခြင်း၊ ထိုသို့ လျှော့စားမှုအတွက် ရေကို ဝအောင် သောက်ပြီး ကျေနပ်မှုဖြစ်စေခြင်းဖြင့် စားသမျှ အစားအစာတို့ အလွယ်တကူ ကြေကျက်ခြင်း၊ နေထိုင်ရ လွယ်ကူသက်သာခြင်း၊ ဆီးဝမ်း မှျတမှန်ကန်၍ ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းစသော ကောင်းကျိုးများကို ရစေနိုင်ပေသည်။





အခန်း (၄)

သင့်လျော်သော အချိန်ကာလ၌သာ သွားလာလှည့်လည်ခြင်း

၄။ ကာလစာရီ - သင့်လျော်သော အချိန်ကာလ၌သာ သွား လာလှည့်ရာ၏။

အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၌ လာရှိသော ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူသည့် အသက်ရှည်ကြောင်း - (အာယုဿ တရား)ဆယ်မျိုးတို့တွင် (၄)နံပါတ်အနေဖြင့် (ကာလစာရီ)= သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော (အရပ်ဒေသ၊ နေရာဌာန)အချိန် ကာလ၌သာ သွားလာလှည့်လည်ရာ၏ ဟု ပါရှိပေသည်။ မိမိ၏ ဆန္ဒအလျောက်ဖြစ်စေ၊ မသွားမဖြစ်သည့် အခြေအနေ

တစ်မျိုးမျိုးကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အကြောင်းတစ်မျိုးမျိုးကြောင့် သွားလာကြရသည့်အခါများ ရှိတတ်ပေသည်။ ထိုသို့သွားလာကြရသည့် အခါများတွင် မိမိသွားလာရမည့် နေရာဒေသ၊ အရပ်ဌာနသည် သင့်လျော်လျောက်ပတ်မှုရှိသည်အထိ မိမိသွားမည့်အချိန်ကာလသည် သင့်လျော်လျောက်ပတ်သည့် အချိန်ကာလဟုတ်, မဟုတ် ချင့်ချိန်နှိုင်းဆ ဝေဖန်စဉ်းစားရန် လိုအပ်ပေသည်။

မသင့်မလျော်, မလျောက်ပတ်သည့် အရပ်ဒေသ၊ နေရာဌာနသို့လည်း မသွားသင့်ပေ။ သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော အရပ်ဒေသ၊ နေရာဌာနသို့ သွားသည့်အခါတွင်လည်း မသင့်မလျော်, မလျောက်ပတ်သည့် အချိန်ကာလ၌ မသွားသင့်ပေ။ မသင့်မလျော်သည့် အချိန်ကာလ၌ သွားပါက မိမိမျှော်လင့်တောင့်တအပ်သည့် ကောင်းကျိုးကို ရနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ "ကျားရဲရာ၊ ကြမ္မာမရှိုးသာ"ဟူသော ဆိုရိုးစကား ရှိပေသည်။ ကျားရှိသောနေရာသို့ သွားပါက ကျားအကိုက်ခံရပေလိမ့်မည်။ ဗေဒင်မေးနေစရာ၊ နတ်မေးနေစရာမလိုပေ။ ကျားရှိတတ်မှန်း သိပါလျက် ကျားရှိသောနေရာသို့သွား၍ ကျားကိုက်ခံရခြင်းသည် အတိတ်ကံမကောင်းခြင်းမဟုတ်။ အတိတ်က ဖန်တီးလာသည့် ကံကြမ္မာ၏ အပြစ်မဟုတ်။ မိမိ၏ အသိဉာဏ် မရှိမှု၊ မိမိ၏ မိုက်မဲမှု၊ မိမိ၏ အပြစ်သာ ဖြစ်သည်။

"အမောဟေန ဒီဃာယုကော ဟောတိ = အသိဉာဏ်ရှိသောသူသည် အသက်ရှည်၏" ဟု ကျမ်းဂန်များ၌ လာရှိပေသည်။ ကံကောင်းသောသူသည့် အသက်ရှည်၏ ဟု မဆိုပေ။ အသိဉာဏ်ရှိသောသူ အသက်ရှည်၏ ဟူ၍သာ ဆိုထားပေသည်။ "ဉစ္စာကံစောင့် အသက်ဉာဏ်စောင့်" ဟူသော စကားကို လူတိုင်းလိုလိုပင် ပြောဆိုလေ့ရှိကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် အသက်ရှည်ခြင်းသည် အတိတ်ကံနှင့် အဓိကအားဖြင့် သက်ဆိုင်သည်ဟု မဆိုနိုင်ပေ။ ဆင်ခြင်စဉ်းစားတတ်သည့် အသိဉာဏ်ရှိမှု ဟူသော ပစ္စုပ္ပန်ကံနှင့်သာ အဓိကအားဖြင့် သက်ဆိုင်သည်ဟု မှတ်သားသင့်ပေသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှည်ရေးအတွက် အဓိက ပဓာနအားဖြင့် လိုအပ်သည်မှာ သတိနှင့် အသိဉာဏ်သာ အရင်းခံဖြစ်ကြောင်း သိထားရမည် ဖြစ်ပေသည်။

အချိန်အခါမဲ့ သွားလာခြင်း၏ ဒုပြစ်ခြောက်ပါး

အမောင်သိင်္ဂါလ -

နေဝင်မိုးချုပ် ညဉ့်နက်သန်းခေါင် စသည် သွားလာလှည့်ပတ်ရန် မသင့်၊ မသင့်လျော်သည့် အချိန်ကာလများ၌ (ဝါ) အချိန်အခါမဲ့ လှည့်ပတ်သွားလာလေ့ရှိခြင်း၏ အပြစ်တို့သည်

ခြောက်ပါး ရှိကုန်၏။ အချိန်အခါမဲ့ လှည့်ပတ်သွားလာလေ့ ရှိသောသူသည် -

(၁) သူတစ်ပါးကို လုံခြုံစေဖို့ မဆိုထားဘိ။ မိမိကိုယ်ကို သော်လည်း အကာအကွယ် အစောင့်အရှောက်ကင်း၏။

(၂) သူ၏ သားမယားတို့သည်လည်း အကာအကွယ် အစောင့်အရှောက် ကင်း၏။

(၃) သူ၏ ပစ္စည်းဥစ္စာတို့သည်လည်း အကာအကွယ် အစောင့် အရှောက် ကင်း၏။

(၄) သူတစ်ပါးပြုထားသော မကောင်းမှု၌ ဤသူပင် ပြုလိမ့် မည်ဟု အထင်လွဲမှားခံရတတ်၏။

(၅) မဟုတ်မမှန် လုပ်ကြံစွပ်စွဲခြင်းလည်း ခံရတတ်၏။

(၆) ဤသို့ အချိန်အခါမဲ့ လှည့်ပတ်သွားလာခြင်းကို အကြောင်းပြု၍ မဖျော်မှန်းနိုင်၊ မရေတွက်နိုင်သော ဆင်းရဲ ဒုက္ခတို့သည် ပေါ်ပေါက်လာနိုင်၏။ ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းတို့၏ ရှေ့ပြေးလည်း ဖြစ်၏။ ရေသောက်မြစ်လည်း ဖြစ်၏။ အသက် ကို တိုစေတတ်၏။

အမောင်သိင်္ဂါလ အချိန်အခါမဲ့ သွားလာခြင်း၏ အပြစ် တို့သည် ဤသို့လျှင် ခြောက်ပါး ရှိကုန်၏။

အချိန်အခါမဲ့ လှည့်ပတ်သွားခြင်းတို့သည် ဆင်းရဲဒုက္ခ အမျိုးမျိုးတို့ကို တိုးပွားစေနိုင်ခြင်း၊ အသက်တိုခြင်းကို ဖြစ်

စေတတ်သောကြောင့် အသက်ရှည်လိုသူသည် အချိန်အခါမဲ့ လှည့်ပတ်သွားလာခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်ဟု ဗုဒ္ဓရှင်တော် မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာသက်ရှည်ခြင်း

အချိန်အခါမဲ့ လှည့်ပတ်သွားလာခြင်းသည် ဆင်းရဲဒုက္ခ အမျိုးမျိုးတို့ တိုးပွားခြင်း၊ အသက်တိုခြင်းကို ဖြစ်စေတတ် သော်လည်း သင့်လျော်လျောက်ပတ်သည့် နေရာဌာန၊ အရပ် ဒေသ၌ သင့်လျော်လျောက်ပတ်သည့် အချိန်ကာလတွင် လမ်း လျှောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းကို ဖြစ် စေတတ်ပေသည်။

စာရေးသူသည် ၁၃၃၉-ခုနှစ်မှ ၁၃၅၃-ခုနှစ်အထိ ဆရာ သမားများ၏ တာဝန်ပေးချက်အရ မကွေးတိုင်း၊ သရက်ခရိုင်၊ သရက်မြို့နယ်၊ အလတ်လယ်ကျေးရွာအုပ်စု၊ အလတ်လယ် ရွာ၊ အလတ်လယ်+ဇီးတောကျောင်းတွင် ကျောင်းထိုင် သာသနာပြုခဲ့ရသည်။ ထိုစဉ်က ထိုဒေသရှိ ပတ်ဝန်းကျင် ကျေးရွာများ အားလုံးလိုလိုပင် ဝါတွင်းကာလ အဘိဓမ္မာ တရားပွဲများ ကျင်းပလေ့ရှိကြသည်။ စာရေးသူသီတင်းသုံး သည့် အလတ်လယ်+ဇီးတောကျောင်းတွင်လည်း အပတ်စဉ် တရားပွဲများ ကျင်းပသည်။ မိမိကျောင်းတွင် တရားပွဲများ

ရှိသော်လည်း မိမိကျောင်းတွင် နေရန် အချိန်မရ။ ပတ်ဝန်းကျင် ကျေးရွာ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများမှ ပင့်ဖိတ်သည့် တရားပွဲများသို့ လိုက်၍ တရားဟောပေးရသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ နှစ်မိုင်ခန့်ဝေးသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လေးမိုင်ခန့်ဝေးသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ခုနစ်မိုင်ခန့် ဝေးဝေးသွားရသည့်အခါလည်း ရှိသည်။

စာရေးသူ ခရီးသွားလာမှု လွယ်ကူစေရေးအတွက် ကျေးရွာတာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များမှ အထူးအစီအစဉ်ဖြင့် ကျေးရွာတာဝန်များ ကင်းလွတ်ခွင့်ပေးပြီး လှည်းယဉ် (၆)စီးခန့် အစီအစဉ်ပြုပေးထားသည်။ စာရေးသူသည် ခရီးသွားလာသည့်အခါများတွင် များသောအားဖြင့် ထိုလှည်းယာဉ်များကို အသုံးပြုလေ့မရှိ။ ခြေကျင်လမ်းလျှောက်၍သာ သွားလေ့ရှိသည်။ ကျေးရွာမှ အသက် (၆၀)ခန့်အရွယ်ရှိ ကပ္ပိယဒါယကာ နှစ်ဦးသုံးဦး စသည် သင့်လျော်ရာပုဂ္ဂိုလ်များကို အဖော်ပြု၍ ခြေကျင်သာ လမ်းလျှောက်သွားလေ့ရှိသည်။ ခြေကျင်လမ်းလျှောက်ရခြင်းသည် လွတ်လပ်သည်။ စိမ်းလန်းစိုပြည်သော တောတန်းသစ်ပင်တွေကြား လွတ်လွတ်လပ်လပ် သွားလာရခြင်းဖြင့် လေကောင်းလေသန့်များနှင့် ပန်းသစ်ပင်မျိုးစုံတို့၏ ရနံ့များကို ရှူရှိုက်ရသဖြင့် အဆုပ်များအားရှိခြင်း၊ စိတ်ကြည်လင်ရွှင်လန်းခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ အညောင်းအညာ ပြေစေ

သည်။ သွေးလေလှည့်ပတ်မှုကို ကောင်းစေသည်။ ဆီးဝမ်းကို မှန်စေသည်။ တေဇော ဝါယော အပူဓာတ်, လေဓာတ်တို့ကို တိုးပွားစေ၍ ဝမ်းမီးကို အားရှိထက်မြက်စေသည်။ အစာကြေကျက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ခန္ဓာကိုယ် ပေါ့ပါးသွက်လက် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာခြင်းကို ဖြစ်စေသည်ဟု စာရေးသူအနေဖြင့် ထင်မြင်ယူဆသဘောကျပေသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်း၏ အကျိုးငါးပါး

မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်စေရန် မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ တရားအလုပ် အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ တရားအလုပ် ရှုမှတ်အားထုတ်မှုကို ထိုင်နေစဉ်လည်း ပြုကြရသည်။ လမ်းလျှောက်နေစဉ်လည်း "ဂစ္ဆန္တောဝါ ဂစ္ဆာမီတိ ပဇာနာတိ" ဟူသော ဒေသနာတော်အတိုင်း လက်ကိုပိုက်၍ ရှေ့လေးတောင်ခန့်မျှဆီသို့ မျက်လွှာချကြည့်ကာ သွားစဉ်ကာလ၌ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်နေသော (ကြွမှု၊ လှမ်းမှု၊ ချမှု စသည်)ရုပ်နာမ်အမူအရာများကို သိရှိအောင် မပြတ်သောသတိဖြင့် စောင့်ကြည့်ရှုမှတ်နေကြရသည်။ ရှုမှတ်မှုဖြင့်သာ သွားကြရ၊ လမ်းလျှောက်ကြရသည်။ ထိုသို့ အမှတ်သတိဖြင့် ရှုမှတ်ရင်း လမ်းလျှောက်ခြင်းကို စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သည်ဟူ၍ ခေါ်ကြသည်။ စင်္ကြံလျှောက်ရင်း တရားရှုမှတ်အားထုတ်

ခြင်းမှ ရရှိနိုင်သော အကျိုး (၅)မျိုးကို အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ စင်္ကမသုတ်တို့၌ အောက်ဖော်ပြလတ္တံ့ပါအတိုင်း ဟောကြားထားပေသည်။

***   ပဉ္စိမေ ဘိက္ခဝေ စင်္ကမေ အာနိသံသာ၊ ကတမေပဉ္စ၊ အဒ္ဓါနက္ခမော ဟောတိ၊ ပဓာနက္ခမော ဟောတိ၊ အပ္ပါဗာဓော ဟောတိ၊ အသိတံ ပီတံ ခါယိတံ သာယိတံ သမ္မာ ပရိဏာမံ ဂစ္ဆတိ၊ စင်္ကမာဓိဂတော သမာဓိစိရဋ္ဌိတိကော ဟောတိ၊ ဣမေခေါ ဘိက္ခဝေ ပဉ္စစင်္ကမေ အာနိသံသာ။**

(စင်္ကမသုတ်၊ ပဉ္စင်္ဂိကဝဂ်၊ အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်)

*   ဘိက္ခဝေ = ဆင်းရဲကင်းဝေး၊ ချမ်းသာရေးကို၊ မျှော်တွေးရှုပြား၊ အိုချစ်သားတို့။ စင်္ကမေ = (ဘယ်လှမ်းတယ်-ညာလှမ်းတယ်၊ ကြွတယ်-ချတယ်၊ ကြွတယ်-လှမ်းတယ်-ချတယ် စသည် ရှုသိမှု အမှတ်တရားဖြင့်)စင်္ကြံသွားခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၌။ အာနိသံသာ=အကျိုးအာနိသင်တို့သည်။ အမေပဉ္စ = ဤငါးမျိုးတို့ပေတည်း။ ပဉ္စ = ငါးပါးတို့ဟူသည်။ ကတမေ = အဘယ်တို့နည်းဟူမူ။ အဒ္ဓါနက္ခမော= ခရီးရှည်သွားနိုင်သည်။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။ ပဓာနက္ခမော= အမှုကိစ္စ အမျိုးမျိုးတို့ကို အပင်ပန်းခံ၍ လုံ့လကြိုးကုတ်အားထုတ်နိုင်သည်။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။ အပ္ပာဗာဓော =

အဖျားအနာ ရောဂါဖြစ်မှု နည်းပါးသည်။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။ အသိတံ = စားအပ်ပြီးသော အစားအစာသည်လည်းကောင်း၊ ပိတံ = သောက်အပ်ပြီးသော အစားအစာသည်လည်းကောင်း၊ ခါယိတံ = ခဲအပ်ပြီးသော အစားအစာသည်လည်းကောင်း၊ သာယိတံ =လျက်အပ်ပြီးသော အစားအစာသည်လည်းကောင်း၊ သမ္မာ = ကောင်းစွာ။ ပရိဏာမံ = ကြေကျက်ခြင်းသို့။ ဂစ္ဆတိ = ရောက်၏။ စင်္ကမာဓိဂတော = စင်္ကြံသွားရာ = (လမ်းလျှောက်ရာ၌) ရအပ်သော။ သမာဓိ = စိတ်တည်ကြည်မှု သမာဓိသည်။ စိရဋ္ဌိတိကာ = ကြာမြင့်စွာတည်တံ့ခြင်းရှိသည်။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။ ဘိက္ခဝေ = ဆင်းရဲကင်းဝေး, ချမ်းသာရေးကို, မျှော်တွေးရှုငြား, အိုချစ်သားတို့။ စင်္ကမေ= စင်္ကြံသွားရာ = (လမ်းလျှောက်ရာ)၌။ အာနိသံသာ = အကျိုးတို့သည်။ ဣမေပဉ္စ = ဤငါးပါးတို့ပေတည်း။

စင်္ကြံသွား = (လမ်းလျှောက်)တရားရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် -

၁။ အဒ္ဓါနက္ခမောဟောတိ = ခရီးရှည်ရှည် သွားနိုင်၏။

၂။ ပဓာနက္ခမောဟောတိ = ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်၏။ အမှုကိစ္စ အမျိုးမျိုးတို့ကို အပင်ပန်းခံ၍ လုံ့လစိုက်ထုတ်ပြုလုပ်နိုင်၏။

၃။ အပ္ပာဗာဓောဟောတိ = အဖျားအနာ, ရောဂါကင်းရှင်း, ကျန်းမာခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။

၄။ အသိတံ ပိတံ ခါယိတံ သာယိတံ သမ္မာ ပရိဏာမံ ဂစ္ဆတိ = စားအပ်, သောက်အပ်, ခဲအပ်, လျက်အပ်သော အစာအာဟာရတို့သည် ကောင်းစွာကြေကျက်၏။

၅။ စင်္ကမာဓိဂတော သမာဓိ စိရဋ္ဌိတိကော ဟောတိ = စင်္ကြံသွား = (လမ်းလျှောက်) တရားရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ရအပ်သော စိတ်တည်ကြည်မှု = (သမာဓိ)သည် ကြာမြင့်စွာ တည်တံ့၏။

* စင်္ကြံသွား = (လမ်းလျှောက်)ရင်း တရားရှုမှတ်အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ခရီးရှည်ရှည် သွားနိုင်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် မျှတကြံ့ခိုင်၍ အမှုကိစ္စတို့ကို ပိုမိုကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ခြင်း၊ အဖျားအနာရောဂါကင်းရှင်း၍ ကျန်းမာခြင်း၊ စားသောက်သုံးဆောင်သမျှ အစားအစာများ အလွယ်တကူ ကောင်းစွာကြေကျက်နိုင်ခြင်း နှင့် စင်္ကြံသွား = (လမ်းလျှောက်)တရားရှုမှတ်ရာမှ ရရှိသည့် သမာဓိသည် ကြာမြင့်စွာ တည်တံ့ခြင်း၊ ထို သမာဓိစွမ်းအားဖြင့် တရားထူး, တရားမြတ်ကို လျင်မြန်စွာ ရစေနိုင်ခြင်း အကျိုးများကို ဖြစ်စေနိုင်ပေသည်။

ဤနေရာ၌ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံခါနီး နာရီပိုင်း အလိုတွင် မြတ်စွာဘုရား၏ ရှေ့တော်မှောက်၌ "ဘယ်လှမ်းတယ်-ညာလှမ်းတယ်၊ ကြွတယ်-ချတယ်၊ ကြွတယ်-လှမ်းတယ်-ချတယ်"စသည်ဖြင့် စင်္ကြံလျှောက် တရားမှတ်ရင်း

ပုထုဇဉ်အဖြစ်မှ မဂ်ဖိုလ် အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး ပဋိသမ္ဘိဒါ လေးပါးနှင့်တကွ ရဟန္တာဖြစ်သွားသော မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ နောက်ဆုံးတပည့်ဖြစ်သည့် (ဘဝဟောင်းက အရှင်ကောဏ္ဍည ၏ ညီတော်) အရှင်သုဘဒ္ဒကို သာဓကထား၍ မှတ်သားနိုင်ပေသည်။

ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက်ခြင်း

အထက်တွင် ဖော်ပြပါရှိသော လမ်းလျှောက်ခြင်း၏ အကျိုးတို့သည် မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်အားထုတ်မှု စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းမှ ရနိုင်သောအကျိုးများကို အင်္ဂုတ္တိုရ် ပါဠိတော်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ ပဉ္စင်္ဂိကဝဂ်၊ စင်္ကမသုတ်တွင် လာရှိသည့်အတိုင်း ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက်ရာ၌ကား မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်အတွက် တရားရှုမှတ်မှုဖြင့် လမ်းလျှောက် = (စင်္ကြံလျှောက်)သည့်အခါ၌ လမ်းလျှောက်သည့်ပုံစံမျိုးဖြင့် အမှတ်တရားနှင့် လမ်းလျှောက် = (စင်္ကြံသွား)သကဲ့သို့ ဖြည်းဖြည်းနှေးနှေး အမှတ်သတိထိန်းချုပ်မှုဖြင့် သွားနေ၍ အဆင်ပြေလိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ ခြေလှမ်းတိုင်းကို အမှတ်တရားဖြင့် ထိန်းချုပ်မထားဘဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ် သွက်သွက်လက်လက်သာ ဖြစ်စေသင့်ပေသည်။

ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက်ရခြင်း၏ ပထမမျှော်မှန်း ရည်ရွယ်ချက်မှာ ခန္ဓာကိုယ် ပေါ့ပါးသွက်လက်

တက်ကြွလန်းဆန်းစေရေးအတွက် ဖြစ်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် တွန်းကန်လှုပ်ရှားတတ်သည့် ဝါယောဓာတ်နှင့် ပူနွေးပွင့်ကန်စေတတ်သည့် တေဇောဓာတ်များ တိုးပွားအား ကောင်းလာကာ အစားအစာတို့ကို ကြေကျက်အောင် ချေချက် ပေးတတ်သည့် (အပူ) ပါစကတေဇောဓာတ်တို့ အားကောင်း လာခြင်း၊ ပါစကတေဇောဓာတ်များ တိုးပွားအားကောင်း လာပါက ပါစကတေဇော၏ အကျိုးဆက် (အရှိန်)ဖြစ်သည့် (ကိုယ်စောင့်ဓာတ်မီး၊ ကိုယ်ငွေ့) ဥသ္မာတေဇောဓာတ်တို့ အားကောင်းလာခြင်း၊ ဥသ္မာတေဇောဓာတ် အားကောင်းလာ ပါက ဥသ္မာတေဇောဓာတ်၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုဖြစ်သည့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း အနှံ့အပြားတွင် အပတ်အဖွဲ့ အပိတ် အချုပ် = (အာပေါဓာတ်)များ အားနည်းဆုတ်ယုတ်၍ အပွင့် အာကာသဓာတ်များ ရရှိလာကာ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း အသီးသီးတွင် ခိုအောင်းချုပ်ငုပ်နေကြသော အပူအပုပ်, အခိုး အကင်း, အညစ်အကြေးများ၊ ဆီး,ဝမ်း,သွေး,လေ,ချွေး တို့နှင့် အတူ ထွက်ခွင့်ရ၍ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းပိုင်းနှင့်တကွ အစိတ်အပိုင်း အသီးသီးတို့ပါ သန့်ရှင်းကြည်လင်, ပေါ့ပါး သွက်လက်, တက်ကြွလန်းဆန်း, ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာ လာစေရေး အတွက် (အာကာသရှင်း ရောဂါကင်း ဟူသော အကျိုးကို မျှော်ကိုး ၍) ရည်ရွယ်လမ်းညွှန်ကြရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

လျှောက်ပုံလျှောက်နည်း

ဤနေရာ၌ ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ လျှောက်ပုံလျှောက်နည်းသည်ကား မိမိတို့ အခြေအနေအရ မိမိတို့ သဘောကျ အဆင်ပြေသလို အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်မည့်နည်းဖြင့် လမ်းလျှောက်သင့်ကြပေသည်။ ခြင်းခတ်ခြင်း၊ ဘောကန်ခြင်း၊ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ ဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးခြင်း စသော လုပ်ငန်းတို့သည်လည်း လမ်းလျှောက်ခြင်းကဲ့သို့ပင် ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးဖြစ်စေနိုင်သော လုပ်ငန်းများဖြစ်၍ ဆောင်ရွက်သင့်သော အရာများပင် ဖြစ်သည်။ လူတန်းစားအားလုံးနှင့် အသင့်လျော်ဆုံး၊ အဆင်ပြေဆုံးဖြစ်နိုင်မည့် ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းသည်ကား "လမ်းလျှောက်ခြင်း"လေ့ကျင့်ခန်းပင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ လမ်းလျှောက်ပုံ လျှောက်နည်းနှင့် ပတ်သက်၍ စနစ်တကျ နည်းလမ်းညွှန်ပြ ရေးသားထားသောစာအုပ်များ ရှိကြပေသည်။

မြန်မာ့အာယုဗ္ဗေဒ သိမ်ဖြူဆေးသိပ္ပံဆရာတော် အရှင်နာဂသေနာဘိဝံသ ရေးသားပြုစုထားသည့် "အခြေခံ ကျန်းမာရေးသင်တန်း"ကျမ်းစာအုပ်တွင် ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက်သင့်သည် ပုဂ္ဂိုလ်၊ လမ်းမလျှောက်သင့်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်၊ လမ်းလျှောက်သင့်သည့်နေရာဌာန၊ လမ်းလျှောက်သင့်သည့် အချိန်ကာလ၊ လမ်းလျှောက်ပုံ လျှောက်နည်းများကို အကျယ်

တဝင့် လေ့လာကြည့်ရှု မှတ်သားရဖူးပေသည်။ ထို့အပြင် စာပေဗိမာန်မှ ဒေါ်အုံးကြည် ရေးသားပြုစုထားသော "အသက် ရှည်စေလို" စာအုပ်တွင်လည်း ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်း လျှောက်ပုံ လျှောက်နည်းများနှင့် လမ်းလျှောက်၍ ရရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများအကြောင်း သာဓကများနှင့်တကွ အကျယ် တဝင့် ဖော်ပြထားပေသည်။

ထိုစာအုပ်တွင် ဆေးစားရန် မလိုဘဲ၊ ဆေးမစားရဘဲနှင့် အစားအသောက် အနေအထိုင် ပြုပြင်မှုဖြင့် အသက် (၈၀)ကျော် (၉၀)၊ (၁၂၀)၊ (၂၄၀)အထိ အသက်ရှည်ကြသူများ အကြောင်းကိုလည်း အားကျအတုယူဖွယ်ရာ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှ ရရှိထားသည့် ဓာတ်ပုံမှတ်တမ်း၊ အထောက်အထား သာဓက များနှင့်တကွ ကျန်းမာရေးအတွက် နည်းစနစ်မျိုးစုံတို့ကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ တိုတိုကျဉ်းကျဉ်း လိုရင်းကို ရှင်းလင်း ပေါ်လွင်အောင်၊ သာမန်အရပ်သားများ နားလည်နိုင်လောက် အောင် မိခင်ဘာသာ မြန်မာသက်သက်ဖြင့် ရေးသားထား ပေသည်။ စာရေးသူ ဖတ်ရှုမှတ်သားဖူးသော ကျန်းမာရေး ပညာပေး လမ်းညွှန်စာအုပ်များထဲတွင် သဘောအကျဆုံး ဖြစ်ခဲ့သည်။

ထို့ကြောင့် ထိုစာအုပ်ကို စစ်ကိုင်းမြို့၊ ရွှေဟင်္သာတိုက် သစ်ဆရာတော် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု ဘဒ္ဒန္တ

ပဏ္ဍိတသိရီမဟာထေရ်အားလည်းကောင်း၊ ရေနံချောင်းမြို့၊ ရွှေတောင်ပါဠိတက္ကသိုလ်ကျောင်းတိုက်ဆရာတော် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဘဒ္ဒန္တနန္ဒမာလာမဟာထေရ်အားလည်းကောင်း၊ နိုင်ငံတော်သံဃမဟာနာယကအဖွဲ့ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ၊ အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိက၊ အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ သရက်အောင်မင်္ဂလာပရိယတ္တိစာသင်တိုက် ပဓာနနာယကဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တကောသရမဟာထေရ်အားလည်းကောင်း ရန်ကုန်တိုင်း၊ လှိုင်မြို့နယ်၊ လှိုင်မဟာစည်ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းတိုက် မဟာစည်မွေကထိက၊ မဟာစည်ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တစန္ဒာဝရမဟာထေရ်မြတ်အားလည်းကောင်း လှူဒါန်းပူဇော်ခဲ့ဖူးပေသည်။

(လက်ာ) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား၊ လမ်းလျှောက်ငြား၊ တိုးပွား အသက်ရှည်နိုင်သည်။





အခန်း (၅)

ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်ရမည်

၅။ ဓမ္မစာရီ = ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်ရာ၏။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားထားသော အင်္ဂုတ္တိုရ် ပါဠိ၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ တတိယပဏ္ဏာသက၊ ဂိလာနဝဂ်၊ (ပဌမ၊ ဒုတိယ) အနာယုဿသုတ်တို့တွင် လာရှိသော အသက်ရှည် ကြောင်း = (အာယုဿ)တရားဆယ်ပါးတို့တွင် (သီလဝါစ= ကိုယ်ကျင့်သီလနှင့် ပြည့်စုံသည်လည်း။ ဟောတိ = ဖြစ်၏) ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်သူဖြစ်ရမည်ဟူသော အချက် သည်လည်း တစ်ပါးအပါအဝင် ဖြစ်ပေသည်။ ကိုယ်ကျင့်

တရား မကောင်းသူ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ယွင်းသူ၊ ကိုယ်နှုတ်စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းမှု မရှိသူသည် အသက်ရှည်မည်ဟု ပြောရန် မလွယ်ကူပေ။ ကိုယ်ကျင့်တရား မကောင်းသူကို ဆက်စပ်ရာ ရဟန်း, ရှင်, လူများနှင့် နတ်ဒေဝါများကပါ မနှစ်သက်ကြ၊ မေတ္တာမရှိကြ။ အများက နှစ်သက်ချစ်ခင် မေတ္တာသက်ဝင်မှုမရှိလျှင် ဆက်စပ်ရာလူအများတို့၏ ကူညီ ဖေးမ စောင့်ရှောက်မှုကို မရနိုင်ပေ။ အများ၏ ကူညီစောင့် ရှောက်မှုကို မရနိုင်သူမှာ လုံခြုံမှုလည်း မရှိနိုင်ပေ။ လုံခြုံမှု နည်းပါးသူသည် အန္တရာယ်တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် အချိန်မရွေး အသက် တိုနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားက ကိုယ် ကျင့်တရား မကောင်းသောသူသည် အသက်တိုတတ်သည်ဟု ဟောတော်မူထားပေသည်။

"ကိုယ်ကျင့်တရား မကောင်း"ဟူသည် မည်သည့် အရာကို ဆိုလိုကြောင်း သိထားရန် လိုအပ်ပေသည်။ "ဒုစရိုက် တရား ဆယ်ပါးတို့ကို လိုက်စားပြုကျင့်လေ့ရှိသောသူကို ကိုယ်ကျင့်တရား မကောင်းသောသူ"ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပေသည်။ ထိုမကောင်းသောအမှု ဒုစရိုက်တရား ဆယ်ပါးတို့ကိုလည်း သိထားရန် လိုအပ်ပေသည်။

ဒုစရိုက်တရားဆယ်ပါး

ထိုဒုစရိုက်တရားတို့သည် -

၁။ ပါဏာတိပါတာ = သူတစ်ပါး၏အသက်ကို သတ်ဖြတ်မှု။

၂။ အဒိန္နာဒါနာ = သူတစ်ပါး၏ဥစ္စာကို ခိုးယူမှု။

၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ= ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းဖောက်ပြန် လွန်ကျူးမှု ဟူသော ဤသုံးပါးသည် “ကာယဒုစရိုက်” သုံးပါးမည်၏။

၄။ မုသာဝါဒါ = မဟုတ်မမှန် လိမ်ညာပြောဆိုမှု။

၅။ ပိသုဏာဝါစာ = သူတစ်ပါးတို့ အချင်းချင်း ချစ်ခင်နှစ်သက် ညီညွတ်စည်းလုံးမှုဖြစ်နေကြသည်ကို အထင်အမြင်လွဲမှား စိတ်ဝမ်းကွဲပြားလျက် ညီညွတ်စည်းလုံးမှုပျက်အောင်၊ သွေးထိုးလှုံ့ဆော်၊ သပ်လျှိုသင်းခွဲ၊ အတို့အထောင်၊ ရန်တိုက်ကုန်းတိုက် စကားပြောဆိုမှု။

၆။ ဖရုသဝါစာ = ကျားလျှာအလား, လွှသွားပမာ၊ နားမခံသာဖွယ်ရာ, ယုတ်မာညစ်ညမ်း, ရိုင်းပြကြမ်းတမ်းသောစကားကို ပြောဆိုမှု။

၇။ သမ္ဖပ္ပလာပဝါစာ = ရွှေယုံနှင့် ရွှေကျား သက်ကယ်ရိတ် အတူသွားကြသည်။ ဗာရာဏသီပြည်မှာ ဗာပင်ကြီး ရှိသည်။ ဗာပင်ကြီးမှာ ဗာသီးတွေ သီးသည် စသည်

တို့ကဲ့သို့သော အလုပ်မဖြစ်၊ အသုံးမဝင်၊ အကျိုးမပြီး၊ အချည်းနှီးသော စကားတို့ကို ပြောဆိုမှု ဟူသော ဤ စကားလေးမျိုးသည် "ဝစီဒုစရိုက်" လေးပါးမည်၏။

၈။ အဘိဇ္ဈာ = သူတစ်ပါး၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာကို မိမိ၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာဖြစ်အောင် တောင့်တကြံစည်မှု။

၉။ ဗျာပါဒ = သူတစ်ပါးအား ထိခိုက်ပျက်စီး ဆုံးရှုံးနစ်နာစေရန် ကြံစည်မှု။

၁၀။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ = အယူအကျင့် မှောက်မှားမှု (ကံကို လည်းကောင်း၊ ကံ၏အကျိုးကိုလည်းကောင်း မယုံ ကြည်မှု)ဟူသော ဤသုံးပါးသည် "မနောဒုစရိုက်" သုံး ပါးမည်၏။

ဤသို့လျှင် ဒုစရိုက်တရားတို့သည် ဆယ်ပါးရှိကုန်၏။ အကုသိုလ်တို့၏ဖြစ်ရာ အပေါက်အလမ်းကြီးများဖြစ်သော ကြောင့် ထိုဒုစရိုက်တရားဆယ်ပါးတို့ကို "အကုသလကမ္မ ပထတရားဆယ်ပါး" ဟူ၍လည်း ခေါ်ဝေါ်အပ်၏။ ဒုစရိုက် တရား ဆယ်ပါးတို့တွင် တစ်မျိုးမျိုးကိုသော်လည်းကောင်း၊ တစ်မျိုးထက် ပို၍သော်လည်းကောင်း၊ ဆယ်မျိုးလုံးကိုသော် လည်းကောင်း လေ့လာလိုက်စား ပြုကျင့်အားထုတ်လေ့ရှိသော သူကို (အဓမ္မစာရီ) = မကောင်းမှုကို ပြုကျင့်လေ့ရှိသူ၊ ကိုယ် နှုတ်နှလုံးကို စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းမှု မရှိသူ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား

ပျက်ယွင်းသူ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား မကောင်းသောသူ ဟု ခေါ်ဆိုရပေသည်။

ကိုယ်ကျင့်တရား မကောင်းသောသူကို ဆက်စပ်ရာလူအများတို့က လိုလားနှစ်သက်မှု မရှိကြ။ မေတ္တာသက်ဝင်ချစ်ခင်မှု မရှိတတ်ကြ။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု မပြုလိုကြ။ အများက မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်မှု မရှိလျှင် အများ၏ ကူညီစောင့်ရှောက်မှုကိုလည်း မရနိုင်ပေ။ အများ၏ မေတ္တာသက်ဝင်ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်မှုကို မရနိုင်သူမှာ ကောင်းမွန်စိတ်ချရသောလုံခြုံမှုလည်း ရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ လုံခြုံမှု မရှိသောသူသည် အန္တရာယ်တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် အချိန်မရွေး အသက်တိုနိုင်ပေသည်။ အသက်တိုရန် လွယ်ကူပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားက (အဓမ္မစာရီ) = ဒုစရိုက်တရား လိုက်စားပြုကျင့်လေ့ရှိသောသူသည် အသက်တိုတတ်သည်ဟု (အနာယုဿတရားဆယ်ပါး) = အသက်တိုကြောင်းတရား ဆယ်ပါးတို့တွင်တစ်ပါးအနေအားဖြင့် ထည့်သွင်းဟောကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။

သုစရိုက်တရားဆယ်ပါး

ဒုစရိုက်တရားဆယ်ပါးကို အပြန်အားဖြင့် ယူပါကသုစရိုက်တရား ဆယ်ပါးဖြစ်ပေသည်။ ထိုဆယ်ပါးတို့ကိုအကျဉ်းအားဖြင့် ရေတွက်၍ပြရသော် သူတစ်ပါး၏ အသက်ကို

သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု = (ပါဏာတိပါတဝိရတီ)၊ သူတစ်ပါး၏ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု = (အဒိန္နာဒါနဝိရတီ)၊ ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းဖောက်ပြန်သော အားဖြင့် လွန်ကျူးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု = (ကာမေသု မိစ္ဆာစာရ ဝိရတီ)ဟူသော "ကာယသုစရိုက်" သုံးပါး။

မဟုတ်မမှန် လိမ်ညာပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု = (မုသာဝါဒဝိရတီ)၊ သူတစ်ပါးတို့ အချင်းချင်း ချစ်ခင်နှစ်သက် ညီညွတ်စည်းလုံးမှု ဖြစ်နေကြသည်ကို အထင်အမြင်လွဲမှား စိတ်ဝမ်းကွဲပြား ညီညွတ်ရေးပျက်ပြားအောင် သွေးတိုးလုံ့ဆော်, ရန်တိုက်, ကုန်းတိုက်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ် မှု = (ပိသုဏာဝါစာဝိရတီ)၊ ကျားလျှာအလား, လွှသွားပမာ, နားမှာမတန်, မခံသာဖွယ်ရာ, ယုတ်မာညစ်ညမ်း, ရိုင်းပြ ကြမ်းတမ်းသော စကားတို့ကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု= (ဖရုသဝါစာဝိရတီ)၊ ရွှေယုံနှင့် ရွှေကျား သက်ကယ်ရိတ် အတူသွားကြသည်။ ဗာရာဏသီပြည်မှာ ဗာပင်ကြီး ရှိသည်။ ဗာပင်ကြီးမှာ ဗာသီးတွေသီးသည့် စသည်ကဲ့သို့သော အရည် မရ, အဖတ်မရ, အလုပ်မဖြစ်, အကျိုးမပြီး, အချည်းနှီး သောစကားတို့ကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု = (သမ္ဖပ္ပလာ ပဝါစာဝိရတီ)ဟူသော "ဝစီသုစရိုက်" လေးပါး။

သူတစ်ပါး၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာကို မိမိ၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ဖြစ်လာအောင် တောင့်တကြံစည်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု =

(အနဘိဇ္ဈာ)၊ သူတစ်ပါးအား ထိခိုက်ပျက်စီး ဆုံးရှုံးနစ်နာစေရန် ရေရွက်ကြံစည်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု = (အဗျာပါဒ)၊ ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံကိုလည်းကောင်း, ထိုကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံတို့၏ အကျိုးကိုလည်းကောင်း ယုံကြည်မှု, အယူအကျင့်မှန်ကန်မှု = (သမ္မာဒိဋ္ဌိ)ဟူသော "မနောသုစရိုက်" သုံးပါး။

ဤသို့လျှင် ကာယကံသုစရိုက်သုံးပါး၊ ဝစီကံသုစရိုက်လေးပါး၊ မနောကံသုစရိုက်သုံးပါးအားဖြင့် သုစရိုက်တရားတို့သည် ဆယ်ပါးရှိကုန်၏။ ကောင်းမှုကုသိုလ်တို့၏ဖြစ်ရာအပေါက်အလမ်းများ ဖြစ်သောကြောင့် ထိုသုစရိုက်တရားဆယ်ပါးတို့ကို "ကုသလကမ္မပထတရားဆယ်ပါး" ဟူ၍လည်း ခေါ်ဝေါ်အပ်ကုန်၏။ ထိုသုစရိုက်တရားဆယ်ပါးတို့ကိုလေ့လာလိုက်စား ပြုကျင့်အားထုတ်လေ့ရှိသောသူကို (ဓမ္မစာရီ) = ကောင်းသောတရားကို ပြုကျင့်လေ့ရှိသူ၊ ကိုယ်နှုတ်နှလုံးကို စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းမှုရှိသူ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းသူဟု ခေါ်ဆိုရပေသည်။

ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းသူသည် ဆက်စပ်ရာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ဘဝလုံခြုံမှုကို ထိပါးနှောက်ယှက်မှု၊ ချိုးဖောက်ဖျက်ဆီးမှု ပြုလေ့မရှိသောကြောင့် ဆက်စပ်ရာပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းက သဘောကျ ချစ်ခင် မေတ္တာသက်ဝင်လေ့ရှိကြသည်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံလိုကြသည်။ ကူညီစောင့်ရှောက်လိုကြသည်။ မိမိနှင့်ဆက်စပ်ရာ ပတ်ဝန်းကျင် လူ့နတ်အများတို့၏ မေတ္တာသက်ဝင်

ချစ်ခင် စောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိသောသူသည် ကောင်းမွန်သော ဘဝလုံခြုံမှုကိုလည်း ရနိုင်ပေသည်။ ကောင်းမွန်သော ဘဝလုံခြုံမှု ရှိသူသည် အသက်တိုကြောင်း အန္တရာယ် အမျိုးမျိုးနည်းပါး ကင်းရှင်း၍ အသက်ပိုရှည်နိုင်ဖို့ အခွင့် အလမ်း ရှိပေသည်။ ရှေးသူတော်ကောင်းများက "မေတ္တာခြံမှ လုံခြုံသည်" ဟူ၍ ဆိုလေ့ရှိကြပေသည်။ သုစရိုက်တရား လိုက်စားပြုကျင့်လေ့ရှိသူ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းသူများသာ ဆက်စပ်ရာလူ, နတ်အများတို့၏ မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင် စောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိနိုင်ကြပေသည်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ် ဘုရားကလည်း (ဓမ္မစာရီ) = သုစရိုက်တရား လိုက်စား ပြုကျင့်လေ့ရှိသောသူသည် အသက်ရှည်နိုင်၏ ဟု (အာယုဿ တရား ဆယ်ပါး) = အသက်ရှည်ကြောင်းတရား ဆယ်မျိုး တို့တွင် တစ်ပါးအနေအားဖြင့် ထည့်သွင်းဟောကြားတော် မူခဲ့ပေသည်။ ထို့အပြင် (ဓမ္မော ဟဝေ ရက္ခတိ ဓမ္မစာရီ = တရားကျင့်သောသူကို တရားသည် ပြန်လည်စောင့်ရှောက် ၏)ဟူ၍လည်း ဓမ္မပဒပါဠိတော်၌ ဟောကြားတော်မူခဲ့ ပေသေးသည်။ ထို့ကြောင့် အသက်ရှည်လိုသောသူသည် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းရန် လိုအပ်သည်ဟု မှတ်သား ကြကုန်ရာ၏။

တစ်သက်လုံးကောင်းသောတရား

ဤနေရာ၌ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်၍ သံယုတ္တနိကာယ်၊ သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ်၊ ဒေဝတာသံယုတ်၊ ဇရာဝဂ်တွင် လာရှိသော ဇရာသုတ္တန်တရားတော်အကြောင်း အနည်းငယ်မျှ ဖော်ပြလိုပေသည်။ သုံးလောကထွတ်ထား ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား သာဝတ္ထိပြည်မွန်၊ ဇေတဝန်ကျောင်းတော်၌ ကိန်းအောင်းမွေ့လျော် စံပျော်တော်မူစဉ် မထင်ရှားသော နတ်သားတစ်ဦး ရောက်လာပြီး မိမိသိလိုရာ ပုစ္ဆာလေးမျိုးတို့ကို မြတ်စွာဘုရားအား လျှောက်ထားမေးမြန်းခဲ့ပေသည်။ ထိုအမေးအဖြေလေးမျိုးတို့မှာ အောက်ဖော်ပြလတ္တံ့ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

၁။ ကိံသုယာဝ ဇရာ သာဓု။

* အဘယ်တရားသည် အိုသည့်တိုင်အောင် ကောင်းပါသနည်း။

၂။ ကိံသု သာဓု ပတိဋ္ဌိတာ။

* အဘယ်တရားသည် သတ္တဝါတို့၏ သန္တာန်၌ တည်သည်ရှိသော် ကောင်းပါသနည်း။

၃။ ကိံသု နရာနံ ရတနံ

* အဘယ်တရားသည် လူတို့၏ နှစ်သက်ဖွယ်ရာ အကောင်းဆုံးရတနာမည်ပါသနည်း။

၄။ ကိံသု စောရေဟိ ဒုရဟန္တိ။

* အဘယ်တရားကို ခိုးသူတို့သည် မယူ,မခိုးနိုင်ပါသနည်း။

ထို အမေးပုစ္ဆာ လေးမျိုးတို့ကို ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် အောက်ပါအတိုင်း ပြန်လည်ဖြေဆို မိန့်ကြားတော်မူ၏။

၁။ သီလံ ယာဝဇရာ သာဓု။

* ကိုယ်ကျင့်သီလသည် ငယ်စဉ်ကစ အိုသေသည့်ကာလတိုင်အောင် တစ်သက်လုံးကောင်း၏။

၂။ သဒ္ဓါ သာဓု ပတိဋ္ဌိတာ။

* သဒ္ဓါတရားသည် သတ္တဝါတို့၏ သန္တာန်၌ တည်သည်ရှိသော် ကောင်း၏။

၃။ ပညာ နရာနံ ရတနံ။

* ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်အောင် ထုတ်ဆောင်ပေးတတ်သော အသိအလိမ္မာ ပညာသည် လူတို့၏ နှစ်သက်ဖွယ်ရာ အကောင်းဆုံး ရတနာမည်၏။

၄။ ပုံညံစော ရေဟိ ဒုရဟန္တိ။

* ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ရန်သူမျိုးငါးပါးတို့သည် မယူ,မခိုးနိုင်ကြကုန်။

အထက်ပါတရားလေးမျိုးတို့တွင် တစ်နံပါတ်ဖြစ်သည့် လူဖြစ်လာသည့် အချိန်ကာလမှစ၍ အစ, အလယ်, အဆုံး

အရွယ်သုံးပါးလုံး တစ်သက်တာဘဝ အိုသေသည့်ကာလ တိုင်အောင် ကောင်းသောတရားသည် အဘယ်တရား ဖြစ်ပါ သနည်းဟူသော နတ်သား၏ အမေးကို ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ် ဘုရားက ကာယကံ၊ ဝစီကံတို့ကို ကောင်းစွာစောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းမှုဖြစ်သည့် ကိုယ်ကျင့်တရား၊ ကိုယ်ကျင့် သီလသည်သာ တစ်သက်တာဘဝ အိုသည့်၊ သေသည့်ကာလ တိုင်အောင် အကောင်းဆုံးတရားဖြစ်ကြောင်း ပြန်လည် မိန့်ကြား ဖြေဆိုဟောကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။

ကိုယ်ကျင့်တရား၊ ကိုယ်ကျင့်သီလသည် ပထမအရွယ်၊ ဒုတိယအရွယ်၊ တတိယအရွယ် အရွယ်သုံးပါးလုံး အိုသည့်၊ သေသည့်အချိန်ကာလအထိ အဘယ်ကြောင့် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ရသနည်း။ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ ကိုယ်ကျင့်သီလရှိသူသည် ကာယကံ၊ ဝစီကံတို့ကို စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းသူဖြစ်၍ ဆက်စပ်ရာပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးတို့၏ ဘဝလုံခြုံမှုကို ထိပါး နှောင့်ယှက်မှု၊ ချိုးဖောက် ဖျက်ဆီးမှု မပြုတတ်သောကြောင့် ဆက်စပ်ရာ ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူများသာမက နတ်ဒေဝါ အများကပါ မေတ္တာသက်ဝင် သဘောကျ ချစ်ခင်တတ်ကြ သည်။ ဘေးအတန်တန်၊ ရန်အသွယ်သွယ်၊ အန္တရာယ် အပေါင်း၊ မကောင်းဟူသမျှ၊ ကင်းဝေးပပျောက်၊ ချမ်းသာ ရောက်အောင်၊ စောင့်ရှောက်လိုကြသည်။ အများ၏

မေတ္တာသက်ဝင်, ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်မှုကိုရရှိသောသူသည် အန္တရာယ်ကင်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း၊ ထိုက်သင့်သော ဘဝလိုအပ်ချက်များ ရရှိပြည့်စုံ, ပြီးမြောက် အောင်မြင်နိုင်ခြင်းစသော ကောင်းကျိုးချမ်းသာတို့ကို ရရှိနိုင်ပေသည်။

ကိုယ်,နှုတ် စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းမှုမရှိသူ၊ ကိုယ်ကျင့်သီလ မရှိသူ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား မကောင်းသောသူသည် ဆက်စပ်ရာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ဘဝလုံခြုံမှုကို တစ်နည်းနည်းဖြင့် ထိပါးနှောင့်ယှက်, ချိုးဖောက်ဖျက်ဆီးမှု ပြုနေတတ်သောကြောင့် ဆက်စပ်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးတို့က ထို ပုဂ္ဂိုလ်ကို မနှစ်သက်ကြ၊ မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်မှု မရှိကြ။ ပေါင်းဖော်ယှဉ်တွဲမှီဝဲဆက်ဆံမှု မပြုလိုကြ။ တတ်နိုင်သမျှ ဝေးဝေးက ရှောင်လိုကြသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မှာ အဆင်မပြေမှု အန္တရာယ်တစ်ခုခု ဖြစ်လာကြုံလာလျှင်လည်း မသိကျိုးကျွံပြုကာ မျက်ကွယ်ပြု၍ နေလိုကြသည်။ ကူညီစောင့်ရှောက်မှု မပြုလိုကြ။ အများ၏ မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်မှုကို မရလျှင် အလွယ်တကူ ကြီးပွားချမ်းသာမှုရဖို့၊ ကြုံတွေ့လာရသည့် အခက်အခဲများနှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခများမှ လွတ်မြောက်မှုရဖို့၊ သက်တမ်းပြည့် အသက်ရှည်ရှည်နေရဖို့ ခဲယဉ်းပေသည်။ အသက်တိုတတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားက အသက်

တိုကြောင်း= (အနာယုသတရားဆယ်ပါး)တို့တွင် (အဓမ္မစာရီ)ဟု ခေါ်ဆိုရသည့် ကိုယ်ကျင့်တရားမကောင်းမှု၊ အကျင့်သီလ မရှိမှုကို အသက်တိုကြောင်းတစ်မျိုးအနေဖြင့် ထည့်သွင်းဟောကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။

ဒုစရိုက်တရား ဆယ်ပါးတို့ကို ရှောင်ရှား၍ သုစရိုက်တရားဆယ်ပါးတို့ကို မိမိသန္တာန်၌တည်အောင် ကျင့်ဆောင်လေ့ရှိသူ၊ အကျင့်ကောင်းသူ၊ ကိုယ်ကျင့်သီလရှိသူ = (ဓမ္မစာရီပုဂ္ဂိုလ်)သည် မကောင်းသော ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတို့ကို မဖြစ်ပွား၊ မလွန်ကျူးစေရအောင် စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းသူဖြစ်၍ ဆက်စပ်ရာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ဘဝလုံခြုံမှုကို ထိပါးနှောင့်ယှက် ချိုးဖောက်ဖျက်ဆီးမှု မပြုတတ်သောကြောင့် ဆက်စပ်ရာ ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူများသာမက နတ်ဒေဝါ အများတို့ကပါ မေတ္တာသက်ဝင် သဘောကျ ချစ်ခင်ကြသည်။ ကြည်ညိုလေးစားကြသည်။ ပေါင်းဖော်ယှဉ်တွဲ မှီဝဲဆက်ဆံလိုကြသည်။ ဘေးအတန်တန်၊ ရန်အသွယ်သွယ်၊ အန္တရာယ်အပေါင်း၊ မကောင်းဟူသမျှ၊ မခမရောက် ပပျောက်ချမ်းသာအောင် ကောင်းစွာစောင့်ရှောက် ချီးမြှောက်လိုကြသည်။

အများ၏ မေတ္တာသက်ရောက် ချီးမြှောက်စောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိသောသူသည် အန္တရာယ်ကင်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း၊ ထိုက်သင့်သော ဘဝလိုအပ်ချက်များ ရရှိ

ပြည့်စုံ ၊ ပြီးမြောက်အောင်မြင်နိုင်ခြင်း စသော ကောင်းကျိုးချမ်းသာတို့ကို ရရှိနိုင်ပေသည်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားကလည်း အသက်ရှည်ကြောင်း = (အာယုဿတရား) ဆယ်ပါးတို့တွင် (ဓမ္မာစာရီ)ဟု ခေါ်ဆိုရသည့် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမှု၊ အကျင့်သီလရှိမှုကို အသက်ရှည်ကြောင်းတစ်ခုအနေဖြင့် ထည့်သွင်းဟောကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။ ထို့ကြောင့် "အသက်ရှည်လိုသောသူ"သည် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းရန်၊ ကိုယ်ကျင့်သီလရှိရန် လိုအပ်သည်ဟု သတိပြုမှတ်သားကြကုန်ရာ၏။

၁။ သီလရှိမှု၊ ထိုသည့်သူ၊ မှတ်ယူသက်ရှည်မည်။
၂။ သီလမဲ့မှု၊ ထိုသည့်သူ၊ မှတ်ယူသက်တိုမည်။
၃။ တရားရှိမှု၊ ထိုသည့်သူ၊ မှတ်ယူသက်ရှည်မည်။
၄။ တရားပျက်မှု၊ ထိုသည့်သူ၊ မှတ်ယူသက်တိုမည်။





အခန်း (၆)

မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်သူဖြစ်ရမည်

၉။ ဗြဟ္မစာရီ = မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ရာ၏။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားထားသော အင်္ဂုတ္တိုရ် ပါဠိ၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ တတိယပဏ္ဏာသက၊ ဂိလာနဝဂ်၊ (ပထမ၊ ဒုတိယ) အနာယုဿသုတ်တို့တွင် လာရှိသော အသက်ရှည် ကြောင်း = (အာယုဿ)တရားဆယ်ပါးတို့တွင် ဗြဟ္မစာရီ= (မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်လေ့ရှိသူ ဖြစ်ရမည်) ဟူသော အချက်တစ်ချက် ပါဝင်ပေသည်။ မေထုနသံဝါသအမှု ပြုကျင့် ခြင်းကို မမြတ်သောအကျင့် = (အဗြဟ္မစရိယ)ဟု ခေါ်ဆို ရပေသည်။ မေထုနသံဝါသအမှု မပြုမကျင့်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်

ထိန်းသိမ်း၍နေခြင်းကို မြတ်သောအကျင့် = (ဗြဟ္မစရိယ)ဟု ခေါ်ဆိုရပေသည်။ မေထုနသံဝါသအမှု မပြုမကျင့်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်၍ နေလေ့ရှိသူကို ဗြဟ္မစာရီ = (မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်လေ့ရှိသူ)ဟု ခေါ်ဆိုရပေသည်။ မေထုနသံဝါသအမှု ပြုလေ့ရှိသူကို အဗြဟ္မစာရီ = (မမြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်လေ့ရှိသူ)ဟု ခေါ်ဆိုရပေသည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ အခါကြီး၊ ရက်ကြီး၊ လပြည့်၊ လကွယ်၊ ရှစ်ရက်၊ ခုနစ်ရက် တစ်ပတ် ဥပုသ်နေ့များ၌ ဆောက်တည်ကျင့်သုံးလေ့ရှိကြသည့် ရှစ်ပါးသီလ၊ ကိုးပါးသီလ၊ ဆယ်ပါးသီလများ၌ "မြတ်သောအကျင့်"ဟု ခေါ်ဆိုကြရသည့် မေထုနသံဝါသအမှု မပြုမကျင့်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ထိန်းသိမ်း၍နေသည့် (ဗြဟ္မစရိယ)အကျင့်ကို (အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ = မမြတ်သော မေထုန်အကျင့်ကို ပြုကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်တော် အကျင့်မြတ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။)ဟု သိက္ခာပုဒ်တစ်ခုအနေဖြင့် သတ်မှတ်ဟောကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။ နိစ္စဂရုဓမ္မသီလ ဟု ခေါ်ဆိုအပ်သော နေ့စဉ်စောင့်ထိန်း ကျင့်သုံးရမည့် ငါးပါးသီလ၌ကား (ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ = မိမိမပိုင်၊ မဆိုင်သော၊ မသွား၊ မလာအပ်သော သူတို့၌ မေထုနသံဝါသ

အမှု များယွင်းစွာပြုကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်တော်အကျင့်မြတ်ကို ကောင်းစွာဆောက်တည်ပါ၏) ဟု မိမိပိုင်ဆိုင်ရာ သွားလာအပ်သူ ကာမပိုင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ မေထုနသံဝါသအမှု ပြုကျင့်ခြင်းကို ခွင့်ပြုတော်မူထားပေသည်။

နေ့စဉ် ဆောက်တည်ကျင့်သုံးကြရမည့် နိစ္စဂရုဓမ္မ ငါးပါးသီလ၌ မိမိပိုင်ဆိုင်သော ကာမပိုင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ မေထုနသံဝါသအမှု သွားလာဆက်ဆံခြင်းကို ခွင့်ပြုတော်မူထားပြီး မိမိမပိုင်, မဆိုင်သော၊ မသွားမလာအပ်သော သူတို့၌ မေထုနသံဝါသအမှု များယွင်းစွာ သွားလာဆက်ဆက်ဆံမှုကို (ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ)ဟူသော သိက္ခာပုဒ်ဖြင့် တားမြစ်တော်မူသည်။ အခါကြီး ရက်ကြီးများ၌လည်းကောင်း၊ ခုနစ်ရက်တစ်ပတ် ဥပုသ်သီတင်းနေ့များ၌လည်းကောင်း ဆောက်တည်ကျင့်သုံးလေ့ရှိကြသည့် ရှစ်ပါးသီလ၊ ကိုးပါးသီလ၊ ဆယ်ပါးသီလများ၌ကား မိမိပိုင်ဆိုင်၍ သွားလာဆက်ဆံနိုင်သော ကာမပိုင်ပုဂ္ဂိုလ်များ၌လည်းကောင်း၊ မိမိမပိုင်, မဆိုင်၍ မသွားလာ, မဆက်ဆံအပ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ၌လည်းကောင်း မေထုနသံဝါသအမှု သွားလာဆက်ဆက်ဆံမှုအားလုံးတို့ကို (အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ)ဟူသော သိက္ခာပုဒ်ဖြင့် တားမြစ်တော်မူသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့သည် များသောအားဖြင့် ခုနစ်ရက်တစ်ပတ် ဥပုသ်သီတင်းနေ့များ၌ ရှစ်ပါးသီလ၊ ကိုးပါးသီလ၊ ဆယ်ပါးသီလများ ဆောက်တည်ကျင့်သုံးကြသည့်အခါ (အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ = မမြတ်သော မေထုန်အကျင့်ကို ပြုကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်တော်အကျင့်မြတ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏) ဟူသော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ခြင်းဖြင့် မေထုနသံဝါသအမှု ပြုကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သည့် (ဗြဟ္မစရိယ)အကျင့်ကို ကျင့်လေ့ရှိကြသည်။

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များကလည်း ငါးပါးသီလတွင် ပါရှိသော (ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ = ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းစွာ ကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်တော် အကျင့်မြတ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏)ဟူသော သိက္ခာပုဒ်နေရာတွင် (အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ = မမြတ်သောမေထုန်အကျင့်ကို ပြုကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်တော် အကျင့်မြတ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏)ဟု အစားထိုး၍ (ဗြဟ္မစရိယပဉ္စမက သီလ)အဖြစ် နိစ္စဂရုဓမ္မပဉ္စမကသီလ အနေအားဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုပုဂ္ဂိုလ်များ၊ အိမ်ထောင်မပြုကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များ နေ့စဉ်ဆောက်တည်ကျင့်သုံးလေ့ရှိကြသည်ကိုလည်း တွေ့ရတတ်ပေသည်။

ရှေးရှေးဆရာတော်ကြီးများကလည်း အိမ်ထောင်မရှိသူများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုပုဂ္ဂိုလ်များ ဤ "ဗြဟ္မစရိယ ပဉ္စမက သီလ"ကို ဆောက်တည်ကျင့်သုံးနိုင်လျှင် အလွန်အကျိုးများကြောင်း၊ ကုသိုလ်ကြီးမားကြောင်း မိန့်တော်မူလေ့ရှိကြသည်ကိုလည်း တွေ့ရှိမှတ်သားရဖူးပေသည်။ စီးပွားရေးသမားများ ဆောက်တည်ကျင့်သုံးလေ့ရှိတတ်ကြသည့် "အာဇီဝဋ္ဌမက ရှစ်ပါးသီလ"သည်လည်း ငါးပါးသီလကဲ့သို့ပင် နေလွဲညစာ စားသုံးရသည့် သီလဖြစ်သည်။ ထိုသီလတွင်လည်း ကာမေသု မိစ္ဆာစာရသိက္ခာပုဒ် နေရာ၌ အဗြဟ္မစရိယသိက္ခာပုဒ်ကို အစားထိုးထည့်သွင်း၍ ကျင့်သုံးနိုင်ပေသည်။ ဤသို့ ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ငါးပါးသီလ၏ အဆင့်ကို ပို၍မြင့်သွားစေသည်။ ကျင့်သုံးသူကို ပို၍ မြင့်မြတ်စေသည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် အသက်ရှည်ကြောင်း (အာယုဿတရား)ဆယ်ပါးကို ဟောကြားတော်မူရာ၌ မမြတ်သော မေထုနသံဝါသအမှုကို မပြုမကျင့်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ထိန်းသိမ်း၍ မြတ်သောအကျင့်ဖြစ်သည့် "ဗြဟ္မစရိယအကျင့်"ကို ကျင့်သုံးလေ့ရှိသူသည် ပို၍ အသက်ရှည်၏။ မမြတ်သော အကျင့်ဖြစ်သည့် "အဗြဟ္မစရိယ"ဟု ခေါ်ဆိုရသည့် မေထုန သံဝါသအမှုကို ပြုကျင့်လိုက်စားလေ့ရှိသူသည် အသက်တို၏ ဟု ဟောကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။ အဗြဟ္မစရိယအမှုကို မရှောင်

ကြည့် မထိန်းသိမ်းနိုင်ဘဲ လွန်ကဲစွာ လိုက်စားပြုကျင့်လေ့ရှိသောသူသည် "ခယရုဂ်ရောဂါ"ဟု ခေါ်ဆိုသည့် အထွေထွေအားနည်းသောရောဂါ၊ ဓာတ်အားကုန်ခန်းသောရောဂါ၊ သွေးသားခန်းခြောက်သောရောဂါကို ဖြစ်စေတတ်သည်ဟု ဆိုပေသည်။

သတ္တဝါတို့၏ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ရပ်တည်ရှင်သန်နိုင်ရန်အတွက် အမာခံစွမ်းအားစုအဖြစ် ပါဝင်ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားသော ဓာတ်တို့သည် ခုနစ်ပါး ရှိကုန်၏။ သြဇာဓာတ်ကိုပါ ထည့်ရေတွက်ပါက ရှစ်ပါးရှိကုန်၏။ စားသောက်သုံးဆောင်အပ်သော အစာအာဟာရကို အခြေခံ၍ စားသောက်ပြီးနောက် ကောင်းစွာကြေကျက်သော အာဟာရ၏ အနှစ်သာရဖြစ်သော ရသဓာတ်မှ အစပြု၍ သွေးဓာတ်၊ အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ အရိုးဓာတ်၊ ချဉ်ဆီဓာတ်၊ သုက်ဓာတ်ဟူ၍ ဓာတ် (၇)ပါးတို့ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ သတ္တဝါတို့သည် ထိုအမာခံ စွမ်းအားဖြစ်သည့် ဓာတ် (၇)ပါး၌ ရပ်တည်ရှင်သန်နေကြရ၏။ စားသောက်ပြီးနောက်ကောင်းစွာကြေကျက်သော အာဟာရ၏ အနှစ်သာရဖြစ်သည့် ရသဓာတ်မှ အစပြုကာ (၇)ပါးသော ဓာတ်တို့ ဖြစ်လာကြရ၏။ မကြေမကျက်သော အစာအာဟာရတို့သည် ဓာတ်အဖြစ်သို့ မရောက်ဘဲ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်အဖြစ်ဖြင့် စွန့်ထုတ်ပစ်ရသည့် မလ (အညစ်အကြေး) အဖြစ်သို့ ရောက်ကုန်၏။

သတ္တဝါတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အမာခံစွမ်းအားစု ဖြစ်သည့် ထိုဓာတ်ကြီး (၇)ပါး၌ ရပ်တည်၍ ရှင်သန်နေကြရကုန်၏။ အဗြဟ္မစရိယအမှု ရှောင်ကြဉ်ထိန်းသိမ်းခြင်း မပြုနိုင်ဘဲ လွန်ကဲစွာ လိုက်စားပြုကျင့်လေ့ရှိသောသူတို့တွင် ထိုဓာတ်ခုနစ်ပါး စွမ်းအားစုများ ဆုတ်ယုတ်ကုန်ခန်းသည့် "ယခုရက်ရောဂါ" အထွေထွေအားနည်းသောရောဂါ၊ သွေးအားနည်းရောဂါတို့ ဖြစ်လာကြကုန်၏။ ယခုခေတ်တွင် အပြောများနေကြသည့် အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ၊ ကာလသားရောဂါ စသည်တို့သည်လည်း ထို"အဗြဟ္မစရိယ"ကို ရှောင်ကြဉ်ထိန်းသိမ်းမှု မပြုနိုင်ကြခြင်းကို အခြေခံ အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်လေ့ရှိကြသည်ကသာ များကြောင်း မှတ်သားသိရှိရပေသည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားကလည်း အဗြဟ္မစရိယအမှုပြုကျင့်ခြင်းသည် ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ဖြစ်ပေါ်တိုးပွားစေကြောင်းဖြစ်၍ အသက်တိုကြောင်းဆယ်မျိုး (အနာယုဿတရား)ဟောကြားတော်မူရာ၌ အဗြဟ္မစရိယအမှု လိုက်စားပြုကျင့်ခြင်းကို အသက်တိုကြောင်းတစ်ခုအဖြစ် ထည့်သွင်း ဟောကြားတော်မူပြီး အသက်ရှည်ကြောင်းဆယ်မျိုး (အာယုဿတရား)ဟောကြားတော်မူရာ၌ ထိုအဗြဟ္မစရိယအမှုမှ ရှောင်ကြဉ်၍ ဗြဟ္မစရိယအမှု ပြုကျင့်ခြင်းကို အသက်ရှည်ကြောင်းတစ်ခုအဖြစ် ထည့်သွင်းဟောကြားတော်မူခဲ့ပေ

သည်။ ထို့ကြောင့် အနာရောဂါကင်းရှင်း၍ ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းကို လိုလားသောသူတို့သည် အဗြဟ္မစရိယ အမှုတို့ကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ထိန်းသိမ်း၍ ဗြဟ္မစရိယ အမှုကို ကြိုးစားဆောက်တည်ကြကုန်ရာ၏။

၁။ အဗြဟ္မမှု၊ လိုက်စားပြု၊ အာယုအသက်တိုနိုင်သည်။
၂။ ဗြဟ္မအမှု၊ လိုက်စားပြု၊ အာယုအသက်ရှည်နိုင်သည်။
၃။ လောကထွတ်ထား၊ မြတ်ဘုရား၊ ဟောကြားမိန့်မြွက်သည်။





အခန်း (၇)

မိတ်ဆွေကောင်းရှိရမည်

၇။ ကလျာဏမိတ္တတာ = မိတ်ဆွေကောင်း ရှိရမည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူထားသော အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ တတိယပဏ္ဏာသက၊ ဂိလာနဝဂ်၊ (ပထမ၊ ဒုတိယ အနာယုဿသုတ်) တို့တွင် လာရှိသော အသက်ရှည်ကြောင်း - (အာယုဿ)တရား ဆယ်ပါးတို့တွင် (ကလျာဏမိတ္တော စ - ကောင်းသောမိတ်ဆွေ ရှိသည့်လည်း။ ဟောတိ - ဖြစ်၏)။ မိတ်ဆွေကောင်းရှိရမည် ဟု ပါရှိပေသည်။ မကောင်းသော မိတ်ဆွေကို ပေါင်းသင်းမိ

လျှင် ထိုမိတ်ဆွေကို အကြောင်းပြု၍ အဖုအထစ်အမျိုးမျိုး၊ အခက်အခဲအမျိုးမျိုး၊ ပြဿနာအရှုပ်အထွေးအမျိုးမျိုး၊ ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုးနှင့် အသက်တိုစေနိုင်လောက်သည့် ဘေးဒုက္ခအမျိုးမျိုးတို့ကို ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိတတ်ပေသည်။

ပိဋကတ်တော်စာပေများ၌ "ဗာလေနသံဝါသောဒုက္ခော= လူမိုက်နှင့် ပေါင်းဖော်ယှဉ်တွဲ မှီဝဲဆက်ဆံရခြင်းသည် ဆင်းရဲ၏"ဟု ဆိုထားပေသည်။ သူတော်ကောင်းမိတ်ဆွေကို ပေါင်းဖော်ယှဉ်တွဲ မှီဝဲဆက်ဆံခြင်းအားဖြင့် အသိအလိမ္မာနှင့် ကုသိုလ်တရားတိုးပွားခြင်း၊ ဉစ္စာစည်းစိမ် ဂုဏ်သိရ်အခြွေအရံ တိုးပွားခြင်း၊ ကောင်းဂုဏ်သတင်း ကျော်စောခြင်း၊ ဘေးရန်အန္တရာယ်ကင်းရှင်း ကျန်းမာချမ်းသာခြင်းနှင့် အသက်ရှည်ခြင်းစသောကောင်းကျိုးတရားတို့ကို ဖြစ်ထွန်းတိုးပွားစေတတ်ပေသည်။ မိတ်ဆွေတု၊ မိတ်ဆွေညံ့၊ အယောင်ဆောင်မိတ်ဆွေတို့သည် ကောင်းကျိုးစီးပွားဆုတ်ယုတ်ခြင်း၊ ဆင်းရဲဒုက္ခတိုးပွားခြင်း၊ အသက်တိုခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်၏။ မိတ်ဆွေစစ်၊ မိတ်ဆွေတော်၊ မိတ်ဆွေကောင်းတို့သည် ကောင်းကျိုးစီးပွား တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းခြင်း၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာချမ်းသာခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း စသော ကောင်းကျိုးတရားတို့ကို ဖြစ်ထွန်းတိုးပွားစေတတ်ပေသည်။ ချမ်းသာကောင်းကျိုးအမျိုးမျိုးနှင့် အသက်ရှည်ခြင်းကို လိုလားသောသူသည် မိတ်ဆွေ အတု,

အစစ်၊ အဆိုး, အကောင်းတို့ကို နားလည်၍ မိတ်ဆွေစစ် မိတ်ဆွေကောင်းတို့ကို ရွေးချယ်ပေါင်းသင်းတတ်ရန် လိုအပ် ပေသည်။

ကောသလမင်းကြီးအား ဟောကြားသော မိတ်ဆွေနှင့်ရန်သူ ခွဲခြားနည်း

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် သာဝတ္ထိပြည်မွန် ဇေတဝန် ကျောင်းတော်၌ ကိန်းအောင်းမွေ့လျော် သီတင်းသုံးနေတော် မူစဉ် ပသေနဒီကောသလမင်းကြီး၏ အကျိုးစီးပွားကို လိုလား ကျင့်ဆောင်တတ်သော အမတ်တစ်ဦးကို အကြောင်းပြု၍ မိတ်ဆွေနှင့် ရန်သူ၏ လက္ခဏာများကို ဖော်ပြသည့် မိတ္တာ မိတ္တဇာတ်ကို ဟောကြားတော်မူ၏။ ထိုအမတ်သည် ကောသလမင်းကြီး၏ အကျိုးစီးပွားကို လွန်စွာလိုလား၏။ ကောသလမင်းကြီး၏ အကျိုးစီးပွားကို လွန်စွာရွက်ဆောင်၏။ ကောသလမင်းကြီးအား များသောအကျိုးကျေးဇူးတို့ကို ဖြစ်ထွန်းစေ၏။ ထိုကောသလမင်းကြီးသည် ထိုအမတ်အား အလွန်နှစ်သက်မြတ်နိုး၏။

အခြားအခြားသော အမတ်တို့သည် ကောသလမင်းကြီး က ထိုအမတ်အား နှစ်သက်မြတ်နိုးသည်ကို တွေ့မြင်သိရှိ ကြသောအခါ မနာလိုဝန်တိုစိတ် ဣဿတရား ဖြစ်ပွားကြ

ကုန်၏။ ကောသလမင်းကြီး ထိုအမတ်အား အထင်အမြင် လွဲမှား အချစ်ပျက်ပြားစေရန် မမှန်မဟုတ် အကြံအဖန်လုပ်၍ "အရှင်မင်းကြီး ဤအမတ်သည် အရှင်မင်းကြီးတို့၏ ပျက် စီးရာ ပျက်စီးကြောင်း မကောင်းသော အကျိုးမဲ့မှုတို့ကို ပြု၏" စသည်ဖြင့် ကုန်းချောကုန်းတိုက်စကား ပြောကြားကြကုန်၏။ ကောသလမင်းကြီးသည် ထိုအမတ်တို့၏ ကုန်းချောကုန်းတိုက် စကားကို ကြားရသောအခါ ပြောဆိုကြသည့်အတိုင်း ဟုတ် မဟုတ်၊ မှန်မမှန် လေ့လာစုံစမ်းတော်မူ၏။ အကြိမ်ကြိမ် အခါခါ လေ့လာစုံစမ်းကြည့်သော်လည်း အပြစ်တစ်စုံတစ်ရာ မတွေ့ ရပေ။

ထိုအမတ်အား ချွတ်ယွင်းချက် အပြစ်အနာအဆာ တစ်စုံ တစ်ရာ ရှာ၍မတွေ့ရသောကြောင့် "ငါသည် ဤအမတ်အား ချွတ်ယွင်းချက် အပြစ်အနာအဆာ တစ်စုံတစ်ရာကိုမျှ ရှာ၍ မရ၊ ရှာ၍မမြင်။ ဘယ်ပုံဘယ်နည်းဖြင့် ဤအမတ်၏ အဆွေ ခင်ပွန်းအဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ရန်သူအဖြစ်ကိုလည်းကောင်း သိခြင်းငှာ တတ်နိုင်ပါအံ့နည်း။ မြတ်စွာဘုရားမှတစ်ပါး ဤကိစ္စကို သိနိုင်ရန် လွယ်ကူမည်မဟုတ်ပေ။ မြတ်စွာဘုရား သာ သိနိုင်ပေလိမ့်မည်။ မြတ်စွာဘုရားထံသွား၍ မေးလျှောက် အံ့"ဟု စဉ်းစားဆုံးဖြတ်လိုက်၏။ နံနက်စာစားပြီး ဘုရားရှင် ရှိတော်မူရာ သာဝတ္ထိပြည်မွန် ဇေတဝန်ကျောင်းတော်သို့

သွား၏။ ဘုရားရှင်၏ အထံသို့ရောက်သောအခါ ရိုသေစွာ ကန်တော့ရှိခိုးပြီး လက်အုပ်ချီလျက် -

"ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား…လူဖြစ်သောသူသည် မိမိ၏ အဆွေခင်ပွန်းကိုလည်းကောင်း၊ ရန်သူကိုလည်းကောင်း ကွဲကွဲပြားပြား ခွဲခြား၍ သိခြင်းမှာ အဘယ်သို့ တတ်နိုင်ပါအံ့နည်း" ဟု မေးလျှောက်၏။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားက -

"မြတ်သောမင်းကြီး…ရှေးအခါ ကာလတုန်းကလည်း ပညာရှိတို့သည် ဤမိတ်ဆွေ ရန်သူပြဿနာကို ကြံစည်စဉ်းစား၍ ပညာရှိတို့ကို မေးကြည့်ကြရ၏။ ထိုပညာရှိတို့ ဖြေကြားသဖြင့် မိတ်ဆွေနှင့် ရန်သူကို ခွဲခြားသိရှိနိုင်ပြီး ရန်သူတို့ကို ရှောင်ကြဉ်လျက် အဆွေခင်ပွန်းကောင်းတို့ကို ပေါင်းဖက်ယှဉ်တွဲ မှီဝဲဖူးကြကုန်၏" ဟု မိန့်တော်မူ၏။

ထိုအခါ ကောသလမင်းကြီးက အတိတ်ဇာတ်ကြောင်းကို ပြန်ပြောင်းဟောပြတော်မူပါရန် တောင်းပန်လျှောက်ထားသောကြောင့် မြတ်စွာဘုရားသည် ကောသလမင်းကြီးအား အတိတ်ဇာတ်ကြောင်း (မိတ္တာမိတ္တဇာတ်တော်)ကို အောက်ပါအတိုင်း ဟောကြားတော်မူ၏။

မြတ်သောမင်းကြီး လွန်လေပြီးသောအခါ ဗာရာဏသီပြည်၌ ဗြဟ္မဒတ်မင်းကြီး မင်းပြု၏။ ထိုစဉ်အခါ ဘုရား

အလောင်းတော်သည် ဗြဟ္မဒတ်မင်း၏ အကျိုးအကြောင်းကို ဆိုဆုံးမတတ်သော မင်းဆရာအမတ် ဖြစ်၏။ ထိုဗာရာဏသီမင်းကြီးမှာ မင်းကြီး၏ အကျိုးစီးပွားကို အလွန်လိုလားသော အမတ်တစ်ယောက်ရှိ၏။ မင်းကြီး၏ အကျိုးစီးပွားကို လွန်စွာ ရွက်ဆောင်၏။ မင်းကြီးအား များစွာသော အကျိုးကျေးဇူးတို့ကို ဖြစ်ထွန်းစေ၏။ ထို့ကြောင့် ဗြဟ္မဒတ်မင်းကြီးသည် ထိုအမတ်အား အလွန်နှစ်သက်မြတ်နိုး၏။

ကြွင်းကျန်သော အမတ်တို့သည် ဗြဟ္မဒတ်မင်းကြီးက ထိုအမတ်အား သဘောကျနှစ်သက် အမြတ်တနိုးဖြစ်နေသည်ကို တွေ့မြင်သိရှိကြသောအခါ မနာလို ဝန်တိုစိတ် ဣဿာတရား ဖြစ်ပွားကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် ဗြဟ္မဒတ်မင်းကြီး ထိုအမတ်အား အထင်အမြင်လွဲမှား အချစ်ပျက်ပြားစေရန် မမှန်မဟုတ် အကြံအဖန်လုပ်၍ "အရှင်မင်းကြီး… ဤအမတ်သည် အရှင်မင်းကြီးတို့၏ ပျက်စီးရာပျက်စီးကြောင်း မကောင်းသော အကျိုးမဲ့ အမှုတို့ကို ပြု၏" စသည်ဖြင့် ကုန်းချော ကုန်းတိုက်စကား ပြောကြားကြကုန်၏။ ဗြဟ္မဒတ်မင်းကြီးသည် ထိုအမတ်တို့၏ ကုန်းချောကုန်းတိုက်စကားတို့ကို ကြားရသောအခါ ထိုအမတ်တို့ ပြောဆိုကြသည့်အတိုင်း ဟုတ်မဟုတ်၊ မှန်မမှန် သိရှိနိုင်ရန် လေ့လာစုံစမ်းတော်မူ၏။ အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ လေ့လာစုံစမ်းသော်လည်း အပြစ်အနာအဆာ တစ်စုံတစ်ရာမျှ မတွေ့ရပေ။

ထိုအမတ်အား ချွတ်ယွင်းချက်, အပြစ်အနာအဆာ တစ်စုံတစ်ရာမျှ ရှာ၍မတွေ့ရသောကြောင့် "ငါသည် ဤအမတ်အား ချွတ်ယွင်းချက်, အပြစ်အနာအဆာ တစ်စုံတစ်ရာကို ရှာ၍ မရ၊ ရှာ၍ မမြင်။ ဘယ်ပုံဘယ်နည်းအားဖြင့် ဤအမတ်၏ အဆွေခင်ပွန်းအဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ရန်သူအဖြစ်ကိုလည်းကောင်း သိခြင်းငှာ တတ်နိုင်ပါအံ့နည်း၊ ဆရာသုခမိန်သည် သိနိုင်ရာ၏" ဟု စဉ်းစား၍ မင်းဆရာဖြစ်သည့် ဘုရားလောင်းအမတ်ပညာရှိ သုခမိန်အား ခေါ်စေပြီး -

"ပညာရှိ သုခမိန်၊ လူတို့သည် မိမိ၏ မိတ်ဆွေကိုလည်းကောင်း၊ ရန်သူကိုလည်းကောင်း အပြောအဆို၊ အပြုအမူကို အကဲခတ်၍ မည်သို့သော လက္ခဏာအမှတ်အသားဖြင့် မိတ်ဆွေ၊ ရန်သူ ခွဲခြား၍ သိနိုင်ပါမည်နည်း" ဟု မေး၏။ ထိုအခါ မင်းဆရာအမတ်ဖြစ်သည့် ဘုရားလောင်းပညာရှိ သုခမိန်က ရန်သူ၏ လက္ခဏာတို့ကို အောက်ပါအတိုင်း ပြောကြား၏။

ရန်သူ (အဆွေခင်ပွန်းတု) ၏ လက္ခဏာ (၁၆)ပါး

မြတ်သောမင်းကြီး ရန်သူ (အဆွေခင်ပွန်းတု)သည်

၁။ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် တွေ့ဆုံကြသည့်အခါ ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်သည့် အခြင်းအရာ မပြခြင်း။

၂။ စကားပြောသည့်အခါ နှစ်သက်သော အခြင်းအရာ မပြုခြင်း။

၃။ မိမိက ကြည့်သော်လည်း မိမိကိုပြန်၍ မကြည့်တတ်ခြင်း။

၄။ မိမိပြောဆိုသော စကားနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်စကားကိုသာ ပြောဆိုတတ်ခြင်း။

၅။ မိမိ၏ ရန်သူတို့နှင့်သာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတတ်ခြင်း။

၆။ မိမိ၏ အဆွေခင်ပွန်းတို့နှင့် သွားလာဆက်ဆံမှု မရှိခြင်း။

၇။ မိမိ၏ ကောင်းကြောင်းဂုဏ်ကျေးဇူးကို ပြောဆိုသော သူအား တားမြစ်ကန့်ကွက်တတ်ခြင်း။

၈။ မိမိ၏ အပြစ်ကို ဖော်ထုတ်၍ အပုပ်ချပြောဆိုတတ်သော သူများအား များစွာအားပေး ချီးမွမ်းတတ်ခြင်း။

၉။ လျှို့ဝှက်အပ်သောစကားကို မိမိအား မပြောကြားတတ်ခြင်း။

၁၀။ မိမိက ယုံကြည်စိတ်ချ၍ ပြောကြားအပ်သော လျှို့ဝှက် ဖွယ်စကားတို့ကို သူတစ်ပါးတို့အား ပြောကြားတတ်ခြင်း။

၁၁။ မိမိပြုလုပ်သမျှ အလုပ်အကိုင်တို့ကို မထောက်ခံ၊ မချီး မွမ်းတတ်ခြင်း။

၁၂။ မိမိ၏ အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာတိုးတက်မှုတို့ကို မချီး မွမ်းတတ်ခြင်း။

၁၃။ မိမိ၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာ စသည် ပျက်စီးဆုတ်ယုတ်မှု ဖြစ်သောအခါ လွန်စွာဝမ်းသာအားရ ဖြစ်တတ်ခြင်း။

၁၄။ မိမိ၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာစသည် ကြီးပွားတိုးတက်လာမှုကို ဝမ်းအားရ မရှိတတ်ခြင်း။

၁၅။ စားကောင်းသောက်ဖွယ်များကို ရရှိသောအခါ မိမိအား သတိမရတတ်ခြင်း။

၁၆။ မိမိအား နှစ်သက်ချစ်ခင်မှု မရှိသည့်အလျောက် ထိုသူ၏ အထံမှ ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်ဖွယ်ရာ တစ်စုံတစ်ရာကိုမျှ မရခြင်း။

ဤတစ်ဆယ့်ခြောက်ပါးသောအခြင်းအရာလက္ခဏာ တို့သည် ရန်သူ၌ တည်ကုန်၏။ ထိုတစ်ဆယ့်ခြောက်ပါးသော အခြင်းအရာလက္ခဏာတို့ကို မြင်ရသောအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကြားရသောအားဖြင့်လည်းကောင်း ထိုသူသည် ရန်သူဖြစ်သည် ဟူ၍ သိမှတ်ရာ၏ ဟု မင်းဆရာအမတ်ဖြစ်သော ဘုရားလောင်း ပညာရှိသုခမိန်၏ ပြောစကားကို ကြားရသော ဗာရာဏသီပြည်၏အရှင် ဘုရင်ဗြဟ္မဒတ်မင်းကြီးသည် အလွန်ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်၏။ အချွေခင်ပွန်းတု (သို့မဟုတ်) အချစ်ပျက်ပြယ်သော အချွေခင်ပွန်း (သို့မဟုတ်) ရန်သူ၏ တစ်ဆယ့်ခြောက်ပါးသော အခြင်းအရာလက္ခဏာတို့ကို ကြားသိပြီးနောက် အချွေခင်ပွန်းစစ်၊ အချွေခင်ပွန်းကောင်းတို့၏ သဘော

လက္ခဏာတို့ကိုလည်း ဆက်လက်၍ သိလိုသဖြင့် -

"ပညာရှိသုခမိန်၊ ရန်သူ၏ အခြင်းအရာ လက္ခဏာတို့ကိုတော့ သိရပါပြီ။ အဆွေခင်ပွန်းစစ်၊ အဆွေခင်ပွန်းကောင်း၊ မိတ်ဆွေစစ်၊ မိတ်ဆွေကောင်းတို့ကို မည်သို့သော အပြောအဆို၊ အပြုအမူကို အကဲခတ်၍ မည်သို့သော လက္ခဏာအမှတ်အသားဖြင့် သိနိုင်ပါမည်နည်း" ဟု မေးပြန်၏။ ထိုအခါ မင်းဆရာအမတ်ဖြစ်သော ဘုရားလောင်းပညာရှိသုခမိန်သည် အဆွေခင်ပွန်းစစ်၊ အဆွေခင်ပွန်းကောင်းတို့၏ သဘော လက္ခဏာတို့ကို အောက်ပါအတိုင်း ဆက်လက်ပြောကြား၏။

အဆွေခင်ပွန်းစစ်၏ အင်္ဂါလက္ခဏာ (၁၆)ပါး

မြတ်သောမင်းကြီး အဆွေခင်ပွန်းစစ်၊ မိတ်ဆွေကောင်းတို့၏ သဘောသည် -

၁။ ကွဲကွာနေသောအခါ အဆွေခင်ပွန်းကို လွန်စွာ သတိရတတ်၏။

၂။ မိမိထံသို့ မိမိ၏ အဆွေခင်ပွန်းလာသောအခါ လွန်စွာ ရွှင်လန်း နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်တတ်၏။

၃။ အယောင်ဆောင် ချစ်ခင်ခြင်းမဟုတ်၊ အမှန်တကယ် ချစ်ခင်၏။

၄။ မိမိ၏ မိတ်ဆွေ စကားပြောသောအခါ လွန်စွာနှစ်သက် ဝမ်းမြောက်၏။

၅။ မိမိမိတ်ဆွေ၏ အဆွေခင်ပွန်းတို့နှင့်သာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ၏။

၆။ မိမိမိတ်ဆွေ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်၊ ရန်သူတို့နှင့် ဆက်ဆံပေါင်းသင်း၊ အကျွမ်းတဝင်နေခြင်း မရှိ။

၇။ မိမိမိတ်ဆွေ၏ မကောင်းကြောင်း၊ အတင်းအဖျင်းစကားပြောကြားလာသူကို ဆန့်ကျင်ကန့်ကွက် တားမြစ် တတ်၏။

၈။ မိမိမိတ်ဆွေ၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးစကားကို ပြောကြားလာသူတို့အား များစွာအားပေးချီးမွမ်း ထောက်ခံတတ်၏။

၉။ လျှို့ဝှက်အပ်သော စကားတို့ကို ထိန်ချန်မထားဘဲ၊ မိမိမိတ်ဆွေအား ပြောကြားတတ်၏။

၁၀။ မိမိမိတ်ဆွေ၏ လျှို့ဝှက်သင့်သော အရာဌာနတို့ကို သူတစ်ပါးတို့ မသိစေရအောင် ကောင်းစွာလျှို့ဝှက်၊ ထိန်းသိမ်းထားတတ်၏။

၁၁။ မိမိမိတ်ဆွေ၏ ပြုလုပ်သမျှ ကောင်းသောအမှုတို့ကို အားပေးချီးမြှောက် ထောက်ခံတတ်၏။

၁၂။ မိမိမိတ်ဆွေ၏ အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာတို့ကို ကောင်းစွာ အသိအမှတ်ပြု ချီးမွမ်းတတ်၏။

၁၃။ မိမိမိတ်ဆွေ၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ရတနာများ တိုးပွားဖြစ်ထွန်းမှုကို တွေ့မြင်ရသောအခါ လွန်စွာအားတက်၊ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်၏။

၁၄။ မိမိမိတ်ဆွေ၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာများ ပျက်ပြားဆုတ်ယုတ်မှု ဖြစ်သည်ကို မြင်တွေ့ရသောအခါ လွန်စွာဝမ်းနည်းတတ်၏။

၁၅။ မိမိမှာ စားကောင်းသောက်ဖွယ်များ ရရှိသောအခါ မိမိ၏ မိတ်ဆွေကို လွန်စွာ သတိရတတ်၏။

၁၆။ မိမိမိတ်ဆွေကို ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်ဖွယ်ရာ များစွာဖြစ်ပွားရရှိစေ၏။

ဤတစ်ဆယ့်ခြောက်ပါးသော အခြင်းအရာ လက္ခဏာတို့သည် အဆွေခင်ပွန်းကောင်း၌ ကောင်းစွာတည်ကုန်၏။ ထိုအခြင်းအရာ လက္ခဏာတို့ကို မြင်ရသောအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကြားရသောအားဖြင့်လည်းကောင်း ထိုသူသည် အဆွေခင်ပွန်းကောင်းဖြစ်သည်ဟူ၍ သိမှတ်ရာ၏ ဟု မင်းဆရာအမတ်ဖြစ်သော ဘုရားလောင်းပညာရှိ သုခမိန်၏ ပြောစကားကို ကြားရသောအခါ ဗာရာဏသီပြည်၏အရှင် ဘုရင်ဗြဟ္မဒတ်မင်းကြီးသည် အလွန်ဝမ်းမြောက်နှစ်သက်သော စိတ်ရှိသည်ဖြစ်၍ ဘုရားလောင်းပညာရှိ အမတ်သုခမိန်အား များစွာသော စည်းစိမ်ချမ်းသာကို ပေး၏။

သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားသည် ဤ "မိတ္တာမိတ္တဇာတ်" ဓမ္မဒေသနာတော်ကို ဆောင်တော်မူ၍ "မြတ်သောမင်းကြီး ဤသို့လျှင် ရှေးအခါကာလကလည်း ဤကဲ့သို့ မိတ်ဆွေနှင့်

ရန်သူ ခွဲခြားရခက်သော ပြဿနာဖြစ်ဖူး၏။ ပညာရှိတို့သည်လည်း ဤပြဿနာကို ဖြေဖူး၏။ ဤနှစ်ပါးသော အခြင်းအရာ လက္ခဏာတို့ဖြင့် အဆွေခင်ပွန်းကောင်း ဖြစ်သောသူကိုလည်းကောင်း၊ ရန်သူဖြစ်သောသူကိုလည်းကောင်း သိအပ်၏။ မြတ်သောမင်းကြီး ယခုအခါ အာနန္ဒာသည် ထိုအခါက ဗာရာဏသီမင်းကြီး ဖြစ်ဖူးပြီ။ ယခုအခါ ငါဘုရားသည် ထိုအခါက ဗာရာဏသီမင်း၏ ပညာရှိအမတ် ဖြစ်ဖူးပြီ ဟု ဇာတ်တော်ကို ပေါင်းတော်မူ၏။

ရန်သူနှင့် မိတ်ဆွေ လက္ခဏာ အကျဉ်းချုပ်လင်္ကာ

၁။ အကျိုးစီးပွား၊ မလိုလား၊ မှတ်သား ရန်သူသာ။

၂။ အကျိုးစီးပွား၊ လွန်လိုလား၊ မှတ်သား မိတ်ဆွေသာ။

၃။ ရန်သူမိတ်ဆွေ၊ သိနိုင်စေ၊ နှစ်ထွေလက္ခဏာ။

၄။ လက္ခဏာနှစ်ရပ်၊ အကဲခတ်၊ ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်သာ။

၅။ ရန်သူရှောင်ကွင်း၊ မိတ်ပေါင်းသင်း၊ ဘေးကင်းချမ်းသာ ရမည်သာ။



ဟိတောပဒေသကျမ်းလာ
အချစ်ပျက်ပြယ်သောအဆွေခင်ပွန်း(တု) ၏
လက္ခဏာ (၅)ပါး

၁။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တွေ့မြင်ကြသောအခါ မျက်နှာကို မကြည့်ဘဲ လွှဲနေတတ်၏။

၂။ ပြုဖူးသော ကျေးဇူးကို ချေဖျက်ပြောဆိုတတ်၏။

၃။ မထေမဲ့မြင်, မလေးမစား, မခန့်မညား ပြုမူပြောဆို ဆက်ဆံတတ်၏။

၄။ သူတစ်ပါး၏ အထံ၌ ထိုသူ၏ အပြစ်အနာအဆာတို့ကို ကြံဖန်ဖော်ထုတ်၍ အပုပ်ချပြောဆိုတတ်၏။

၅။ စကားပြောသောအခါ နှာမည်မဲ့နေတတ်၏။

ဤငါးပါးသော လက္ခဏာတို့သည် ဟိတောပဒေသကျမ်းလာ အချစ်ပျက်ပြယ်နေသော အဆွေခင်ပွန်း (သို့မဟုတ်) အဆွေခင်ပွန်းတု (သို့မဟုတ်) ရန်သူ၏ လက္ခဏာတို့ ဖြစ်ကုန်၏။



ဟိတောပဒေသကျမ်းလာ အချစ်မပျက်သော အဆွေခင်ပွန်း၏ လက္ခဏာ (၆)ပါး

၁။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တွေ့မြင်ကြသောအခါ မျက်နှာအသွင် ကြည်လင်ရွှင်လန်း၏။

၂။ အဆွေခင်ပွန်း၏ မျက်နှာကို ကြည်လင်ရွှင်လန်း၊ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ကြည့်တတ်၏။

၃။ အဆွေခင်ပွန်းက စကားပြောသောအခါ လိုလားနှစ်ခြိုက်စွာ လေးလေးစားစား နာယူမှတ်သားတတ်၏။

၄။ မိမိက အဆွေခင်ပွန်းကို စကားပြောသောအခါ သာယာနာပျော်ဖွယ်ရာ ပြေပြစ်ချိုသာသော စကားကိုသာ ပြောဆိုတတ်၏။

၅။ အဆွေခင်ပွန်း၏ အပေါ်တွင် လွန်ကဲသော မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်မှုရှိ၏။

၆။ အဆွေခင်ပွန်း၏ မျက်နှာကိုသာ အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ မော်၍မော်၍ ကြည့်ရှုနေတတ်၏။

ဤခြောက်ပါးသော လက္ခဏာတို့သည် ဟိတောပဒေသကျမ်းလာ အချစ်မပျယ်သော အဆွေခင်ပွန်း (သို့မဟုတ်) အဆွေခင်ပွန်းစစ် (သို့မဟုတ်) မိတ်ဆွေကောင်း၏ လက္ခဏာတို့ ဖြစ်ကုန်၏။

* * *

သုတ်ပါထေယျပါဠိ၊ သိင်္ဂါလသုတ်တော်လာ အဆွေခင်ပွန်းတုလေးယောက်

၁။ အညဒတ္ထုဟရမည်သော မိမိကပေးလေ့ မရှိ သူတစ်ပါး၏ ဥစ္စာကိုသာယူလေ့ရှိသည့် အဆွေခင်ပွန်းတု

မိမိက သူတစ်ပါးအား မျှတဝေငှ ပေးကမ်းလိုစိတ် လုံးဝမရှိ၊ သူတစ်ပါး၏ ဥစ္စာကိုသာ ဘာကိုမဆို နည်းများ မဟူ၊ ရရာကို ယူဆောင်သွားလေ့ရှိသော အညဒတ္ထုဟရ မည်သော အဆွေခင်ပွန်းတုကို အောက်ဖော်ပြလတ္တံ့ပါ လေးပါးသော အကြောင်းအင်္ဂါလက္ခဏာတို့ဖြင့် သိနိုင်၏။

(က) မိမိက သူတစ်ပါးကို အနည်းငယ်မျှပင် မျှတဝေငှ ပေးကမ်းလိုစိတ် မရှိ။ သူတစ်ပါးဆီက ဥစ္စာကိုသာ ရယူလိုစိတ် အမြဲထား၏။ သူတစ်ပါးဆီကို လာသည့်အခါ မိမိက လက်ဆောင်ပစ္စည်း ဘာမျှမပါ၊ လက်ချည်း သက်သက်သာလာ၍ ချစ်ယောင်ဆောင်၊ အကျိုးလိုလား ယောင်ယောင်ဖြင့် ကြားကောင်းအောင် တောင်တောင် အီအီပြောဆိုကာ၊ နည်းများမဟူ ရရာပစ္စည်းကို ယူဆောင်၍ သွားလေ့ရှိတတ်၏။

(ခ) မိမိက နည်းနည်းကလေးပေးပြီး များများကြီး ပြန်ယူ တတ်၏။

(ဂ) မိမိမှာ ဘေးရန်အန္တရာယ် အခက်အခဲ တစ်စုံတစ်ရာ ကြုံလာသည့်အခါမှသာ အားထားရာ၊ အားကိုးစရာ ရစေဖို့ မျှော်မှန်း၍ သူတစ်ပါး၏ အမှုကိစ္စကို လာရောက် ကူညီ ဆောင်ရွက်ပေးတတ်၏။

(ဃ) မိမိမှာ အကျိုးဖြစ်ထွန်းဖို့ မျှော်လင့်စရာရှိမှသာ သူ တစ်ပါး၏ အမှုကိစ္စကို လာရောက်ကူညီ ဆောင်ရွက် ပေးတတ်၏။

(လင်္ကာ) လက်ချည်းလာ၍၊ ဥစ္စာဆောင်သယ်၊ စကား ကြွယ်နှင့်၊ နည်းငယ်ဖြင့်သာ၊ များစွာလိုရှိ၊ ဘေးထိရောက်ခါ၊ ပြုလာတုံဘိ၊ မိမိအကျိုးငှာ၊ မှီလာပေါင်းယှဉ်၊ လေးယောက် စဉ်ကား၊ အညဒတ္ထုဟာရ မိတ်တုတည်း။

* * *

၂။ ဝစီပရမမည်သော နှုတ်ဖြင့် ဟန်ဆောင်ပေးတတ်သည့် အခွေခင်ပွန်းတု

အကျိုးလိုလားယောင်ယောင်နှင့် နှုတ်ဖြင့်သာ ဟန်ဆောင် ပေးတတ်သည့် ဝစီပရမမည်သော အခွေခင်ပွန်းတုကို အောက် ဖော်ပြလတ္တံ့ပါ လေးပါးသော အကြောင်းအင်္ဂါလက္ခဏာတို့ ဖြင့် သိနိုင်၏။

(က) လွန်ပြီးသောအရာဖြင့်သာ စကားအစေ့အစပ်ပြု၍ ချီးမြှောက်တတ်၏။

(ခ) မဖြစ်သေးသောအရာဖြင့် စကားအစေ့အစပ်ပြု၍ ချီးမြှောက်တတ်၏။

(ဂ) အမှန်တကယ် မဖြစ်နိုင်လောက်သည့် အကျိုးမပြီး အချည်းနှီးသော ဟန်ဆောင်လောကွတ်စကားမျှဖြင့် အစေ့အစပ်ပြု၍ ချီးမြှောက်တတ်၏။

(ဃ) ဖြစ်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန်ကာလ ဆောင်ရွက်ဆဲကိစ္စတို့၌ အဆင်မပြေ ဆုတ်ယုတ်, ပျက်စီးနေခြင်းကိုသာ ပြတတ်၏။ (ဘာကြောင့်၊ ညာကြောင့်၊ ဘာအတွက်၊ ညာအတွက် စသည်ဖြင့် အဆင်မပြေမှု၊ ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးနေမှု အမျိုးမျိုးတို့ကိုသာ အကြောင်းပြ၍ ဆင်ခြေပေးကာ အကူအညီမပေးဘဲ ရှောင်လွှဲနေတတ်၏။)

(လက်ာ) ရှေးဖြစ်စေ့စပ်၊ တစ်ထပ်နောက်မှီး၊ ချည်းနှီးသင်္ဂြိုလ်၊ ပေးလိုစဟန်၊ ပစ္စုပ္ပန်မှု၊ ပြည္ဆွန်ပျက်ပြား၊ ဤလေးပါးကား၊ မှတ်သား ဝစီပရမ မိတ်တုတည်း။

* * *

၃။ အနုပိယဘာဏီ မည်သော အကြိုက်ကိုလိုက်၍ မြှောက်ပင့် ပြောဆိုတတ်သည့် အဆွေခင်ပွန်းတု

ပြုဖွယ်အကြောင်းကိစ္စ တစ်စုံတစ်ရာရှိ၍ ပြောဆိုတိုင်ပင်သည့်အခါ အကြောင်းအကျိုး အကောင်းအဆိုး အကျိုးအပြစ် စိစစ်ဝေဖန် အကြံဉာဏ်ပေးလေ့မရှိဘဲ အကြိုက်ကိုလိုက်၍ မြှောက်ပင့်ပြောဆိုလေ့ရှိသည့် အနုပိယဘာဏီ မည်သော အဆွေခင်ပွန်းတုကို အောက်ဖော်ပြလတ္တံ့ပါ လေးပါးသော အကြောင်းအင်္ဂါလက္ခဏာတို့ဖြင့် သိနိုင်၏။

(က) မကောင်းမှုကိုပြုလို၍ ပြောဆိုတိုင်ပင်လာလျှင်လည်း အကြောင်းအကျိုး အကောင်းအဆိုး အကျိုးအပြစ် စိစစ်ဝေဖန် ပြန်လှန်ပြောဆိုလေ့မရှိဘဲ "ကောင်းလှပါပေသည်"ဟူ၍သာ လိုက်လျောပြောဆိုကာ ခွင့်ပြုလေ့ရှိ၏။

(ခ) ကောင်းရာကောင်းမှုကို ပြုလို၍ ပြောဆိုတိုင်ပင်လာလျှင်လည်း အကြောင်းအကျိုး, အကောင်းအဆိုး, အကျိုးအပြစ်, စိစစ်ဝေဖန်, ပြန်လှန်ပြောဆိုလေ့မရှိဘဲ "ကောင်းလှပါပေသည်"ဟူ၍သာ လိုက်လျော ပြောဆိုကာ ခွင့်ပြုလေ့ရှိ၏။

(ဂ) ရှေ့မျက်မှောက်တွင် များစွာသော ဂုဏ်ကျေးဇူးတို့ကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုကာ မြှောက်ပင့်ချီးမွမ်းတတ်၏။

(ဃ) နောက်ကွယ်ရာတွင် ဂုဏ်ကျေးဇူးမဲ့ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်သော စကားကိုပြောဆိုကာ အပုပ်ချတတ်၊ နှိပ်ချတတ်၏။

(လင်္ကာ) မကောင်းခွင့်ပြု၊ ကောင်းမှုကိုလျှင်၊ ဆင်ခြင်မပြု၊ ခွင့်ပြုသည့်ပင်၊ ရှေ့တွင်ချီးမွမ်း၊ ဖုံးလွှမ်းကွယ်လျှင်၊ ကဲ့ရဲ့ချင်သည်၊ လေးအင် "ပိယဘာဏီ" မိတ်တုတည်း။

* * *

၄။ အပါယ သဟာယမည်သော ပျက်စီးကြောင်းတို့၌သာ အပေါင်းအဖော်ပြုတတ်သည့် အဆွေခင်ပွန်းတု

ပျက်စီးရာပျက်စီးကြောင်း မကောင်းသောအမှုကိစ္စတို့၌သာ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်တတ်၊ အပေါင်းအဖော်ပြုတတ်သည့် "အပါယသဟာယ" မည်သော အယောင်ဆောင်အဆွေခင်ပွန်းတုကို အောက်ဖော်ပြလတ္တံ့ပါ လေးပါးသော အကြောင်းအင်္ဂါလက္ခဏာတို့ဖြင့် သိနိုင်၏။

(က) မူးယစ်မေ့လျော့စေတတ်သော သေရည်သေရက်စသည်များကို သောက်စားသော နေရာ၌သာ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်တတ်၊ သွေးဆောင်စည်းရုံးတတ်၊ အပေါင်းအဖော်ပြုတတ်၏။

(ခ) ညဥ့်နက်သန်းခေါင် စသည့် မသင့်မလျော်သည့် အချိန်အခါမဲ့ လှည့်ပတ်သွားလာသော နေရာ၌သာ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်တတ်၊ သွေးဆောင်စည်းရုံးတတ်၊ အပေါင်းအဖော်ပြုတတ်၏။

(ဂ) ပွဲလမ်းသဘင်၊ ရုပ်ရှင်စသည့် ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲများကို ကြည့်ရှုနားထောင်သောနေရာတို့၌သာ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်တတ်၊ သွေးဆောင်စည်းရုံးတတ်၊ အပေါင်းအဖော်ပြုတတ်၏။

(ဃ) ကောင်းရာကောင်းမှု ပြုလုပ်ရန်နှင့် မိမိဆိုင်ရာ အလုပ်တာဝန်တို့ကို ပြုလုပ်ရန် မေ့လျော့ပျက်ကွက်စေတတ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သည့် ဖဲရိုက်၊ ကြက်တိုက်၊ ဂျင်ဝိုင်း၊ ခြောက်ကောင် ဝိုင်းစသည့် လောင်းကစားမှုပြုရာ၌သာ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်တတ်၊ သွေးဆောင်စည်းရုံးတတ်၊ အပေါင်းအဖော်ပြုတတ်၏။

(လင်္ကာ) သေစာသောက်စား၊ လမ်းသွားခါမဲ့၊ ရှုငွဲ့သဘင်၊ ပျော်ရွှင်အန်လောင်း၊ မကောင်းမှုသာ၊ ပေါင်းဖက်လာသည့်၊ လေးဖြာ "အပါယသဟာယ" မိတ်တုတည်း။

* * *

သုတ်ပါထေယျပါဠိ၊ သိင်္ဂါလသုတ်တော်လာ အဆွေခင်ပွန်းကောင်းလေးယောက်

၁။ ဥပကာရမည်သော ကောင်းကျိုးကျေးဇူး အထူးပြု တတ်သည့် အဆွေခင်ပွန်းကောင်း

ကောင်းကျိုးကျေးဇူး အထူးပြုတတ်သော "ဥပကာရ" မည်သော အဆွေခင်ပွန်းကောင်းကို အောက်ဖော်ပြလတ္တံ့ပါ လေးပါးသော အကြောင်းအင်္ဂါလက္ခဏာတို့ဖြင့် သိနိုင်၏။ ထိုအဆွေခင်ပွန်းကောင်းသည် -

(က) တစ်စုံတစ်ခုသော အကြောင်းကြောင့် မူးယစ်မေ့လျော့ နေသော မိတ်ဆွေကို ဘေးရန်အန္တရာယ် မရောက်စေရ အောင် ထိန်းသိမ်းကာကွယ်၊ စောင့်ရှောက်ပေးတတ်၏။

(ခ) မူးယစ်မေ့လျော့နေသော မိတ်ဆွေ၏ ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေးတတ်၏။

(ဂ) တစ်စုံတစ်ခုသော ဘေးရန်အန္တရာယ်ကြောင့် ကြောက်ရွံ့ အားငယ်မှု ဖြစ်နေသော အဆွေခင်ပွန်းကို ကြောက်ရွံ့ အားငယ်မှုမဖြစ်စေရန် နှစ်သိမ့်အားပေးကာ ကိုးစား အားထားရာအဖြစ် ရပ်တည်ပေးတတ်၏။

(ဃ) အရေးကိစ္စပေါ်လာ၍ အကူအညီတောင်းလာပါက တောင်းလာသည်ထက် နှစ်ဆတက်၊ သုံးဆတက်ပိုမို၍ ပစ္စည်းဥစ္စာ အကူအညီပေးတတ်၏။

(လင်္ကာ) မေ့လျော့စောင့်လာ၊ ဥစ္စာစောင့်ရှောက်၊ ဘေးရောက်ကိုးကွယ်၊ ပြုဖွယ်ရှိက၊ နှစ်ဆဥစ္စာ၊ ပေးချေးလာသည်၊ လေးဖြာ "ဥပကာရ" မိတ်ကောင်းတည်း။

* * *

၂။ သမာန သုခ ဒုက္ခ မည်သော အေးအတူ ပူအမျှနေတတ်သည့် အဆွေခင်ပွန်းကောင်း

ချမ်းသာအတူ၊ ဆင်းရဲအတူ၊ အေးအတူ ပူအမျှ နေတတ်သည့် "သမာနသုခဒုက္ခ" မည်သော အဆွေခင်ပွန်းကောင်းကို အောက်ဖော်ပြလတ္တံ့ပါ လေးပါးသော အကြောင်းအင်္ဂါလက္ခဏာတို့ဖြင့် သိနိုင်၏။

(က) မိမိ၏ လျှို့ဝှက်အပ်သောစကားကို မိမိ၏ မိတ်ဆွေအား ပြောကြားတတ်၏။

(ခ) မိမိမိတ်ဆွေ၏ လျှို့ဝှက်အပ်သောအမှုကိုလည်း လုံခြုံအောင် ထိန်းသိမ်း၍ လျှို့ဝှက်ထားတတ်၏။

(ဂ) တစ်စုံတစ်ခုသော ဘေးအန္တရာယ်ကြုံလာသောအခါ တစ်ကိုယ်ကောင်းကြံ၍ စွန့်ခွာမသွားတတ်။

(ဃ) အရေးကိစ္စ ကြုံလာပါက မိတ်ဆွေ၏ အကျိုးအတွက် အသက်ကိုပင် စွန့်လွှတ်နိုင်၏။

(လင်္ကာ) လျှို့ဝှက်စကား၊ ကြားစေတုံလျက်၊ သူလျှို့ဝှက်၍၊ ဘေးတွေ့မစွန့်၊ မတွန့်တိုပါ၊ လွန်ညှာတာလျက်၊ အသက်ကိုပါ၊ စွန့်နိုင်လာသည်၊ လေးဖြာ "သမာနသုခဒုက္ခ" မိတ်ကောင်း တည်း။

* * *

၃။ အတ္ထက္ခာယီ မည်သော အကျိုးစီးပွားကိုသာ ပြောဆိုတတ်သည့် အဆွေခင်ပွန်းကောင်း

အကျိုးစီးပွား ရှိရာရှိကြောင်းကိုသာ ကောင်းစွာပြောဆိုတတ်သော "အတ္ထက္ခာယီ" မည်သော အဆွေခင်ပွန်းကောင်းကို အောက်ဖော်ပြလတ္တံ့ပါ လေးပါးသော အကြောင်းအင်္ဂါလက္ခဏာတို့ဖြင့် သိနိုင်၏။

(က) မကောင်းမှုကို မပြုစေရအောင် တားမြစ်ထိန်းသိမ်းတတ်၏။

(ခ) ကောင်းရာကောင်းမှုကို ပြုလုပ်အောင် အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် နှိုးဆော်တိုက်တွန်းတတ်၏။

(ဂ) လောက၊ ဓမ္မ နှစ်ဌာနတို့၌ အကျိုးများရာများကြောင်းဖြစ်နိုင်သည့် မကြားဖူးသေးသော အကြားအမြင် ဗဟုသုတများနှင့် တရားစကားများကို ပြောကြားပေးတတ်ခြင်း။

(ဃ) နတ်ရွာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အကျင့်ကောင်းလမ်းစဉ် နှင့် စပ်သော တရားစကားများကို ပြောကြားပေးတတ်ခြင်း။

(လင်္ကာ) မကောင်းမြစ်တာ၊ ကောင်းရာညွှန်ကြား၊ မကြားစဖူး၊ အထူးကြားလာ၊ နတ်ရွာလမ်းပြ၊ ဤလေးဝကား၊ မည်ထ "အတ္ထက္ခာယီ" မိတ်ကောင်းတည်း။

* * *

၄။ အနုကမ္ပက မည်သော အစဉ်သနား စောင့်ရှောက် ချီးမြှောက်တတ်သည့် အဆွေခင်ပွန်းကောင်း

အစဉ်သနားစောင့်ရှောက် ချီးမြှောက်တတ်သည့် "အနုကမ္ပက"မည်သော အဆွေခင်ပွန်းကောင်းကို အောက်ဖော်ပြလတ္တံ့ပါ လေးပါးသော အကြောင်းအင်္ဂါ လက္ခဏာတို့ဖြင့် သိနိုင်၏။

(က) သူ့မိတ်ဆွေ၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးခြင်းကို သဘောမကျ၊ မနှစ်သက်။

(ခ) သူ့မိတ်ဆွေ၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာ တိုးတက်ကြီးပွားခြင်းကို တွေ့မြင်ရသောအခါ လွန်စွာအဘောကျ၊ ဝမ်းမြောက်နှစ်သက်၏။

(ဂ) သူ့မိတ်ဆွေအား ကျေးဇူးမဲ့ ကဲ့ရဲ့စကား ပြောကြားလာသူကို ဟန့်တားကန့်ကွက် တားမြစ်တတ်၏။

(ဃ) သူ့မိတ်ဆွေအား ချီးမွမ်းစကား ပြောကြားလာသူကို ထောက်ခံအားပေးတတ်၏။

(လင်္ကာ) မကြီးပွားလစ်၊ မနှစ်သက်ငြား၊ တိုးတက်ပွားက၊ အားရ ရွှင်မြူး၊ ကျေးဇူးမဲ့ကို၊ ဆိုသော်တားမြစ်၊ ကျေးဇူးလှစ်က၊ လွန့်ဝမ်းသာသည်၊ မှတ်ပါ "အနုကမ္ပက" မိတ်ကောင်းတည်း။

ကောင်းကျိုးလိုလား လူအများတို့သည် သုတ်ပါထေယျပါဠိ၊ သိင်္ဂါလသုတ်တော်လာ ဤ "မိတ်ဆွေကောင်းလေးယောက်" တို့ကို အကြောင်းအင်္ဂါလက္ခဏာနှင့်တကွ သဘောကျသိမြင်ကြကုန်သည်ဖြစ်၍ အမိသည် ရင်၌ဖြစ်သောသားကို ကောင်းစွာချဉ်းကပ်သကဲ့သို့ ဤမိတ်ဆွေကောင်းလေးယောက်တို့ကိုလည်း ကောင်းစွာပေါင်းဖက်ယှဉ်တွဲ မှီဝဲဆက်ဆံကြကုန်ရာ၏။

* * *

အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်လာ
အဆွေခင်ပွန်းကောင်းတို့၏ အင်္ဂါလက္ခဏာများ

(၁) အသက်အရွယ် ငယ်သော်လည်း အသိအလိမ္မာ အမြော်အမြင်၊ ဉာဏ်ပညာ ဗဟုသုတ ကြွယ်ဝတိုးတက်သော အလေ့အကျင့်ရှိခြင်း။

(၂) အသက်အရွယ် ကြီးသည်အားလျော်စွာ အတွေ့အကြုံများပြားရင့်ကျက်၍ အသိအလိမ္မာ အမြော်အမြင်၊ ဉာဏ်ပညာ ဗဟုသုတ ကြွယ်ဝတိုးတက်သော အလေ့အကျင့် ရှိခြင်း။

(အလေ့အလာနည်းပါး အသိပညာ ကြီးပွားတိုးတက်မှု ရပ်ဆိုင်းသောအချိန်သည် ကြီးပွားတိုးတက်မှု ရပ်ဆိုင်းသောအချိန်ပင် ဖြစ်သည်ဟု ပညာရှင်များ ပြောလေ့ရှိကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကြီးပွားတိုးတက်လိုသူတိုင်းသည် အမြော်အမြင်၊ အသိအလိမ္မာ၊ ဉာဏ်ပညာ တိုးပွားကြောင်း လေ့လာမှတ်သားမှု၊ သုတေသနပြုစူးစမ်းလေ့လာနေမှုများကို မနားမရပ် မပြတ်မစဲ အမြဲတစေ ပြုနေရန်လိုအပ်သည်ဟု သတိပြုအပ်ပေသည်။)

(၃) ဘုရား၊တရား၊သံဃာ၊ ရတနာမြတ်သုံးပါး၊ ကံနှင့် ကံ၏ အကျိုးတရားများကို ကိုးစားယုံကြည်မှုရှိခြင်း။
(၄) ကောင်းသောအကျင့်စာရိတ္တ ကိုယ်ကျင့်သီလနှင့် ပြည့်စုံခြင်း။
(၅) စိတ်ကောင်းစေတနာရှိ၍ စွန့်ကြဲပေးကမ်း လှူဒါန်း တတ်ခြင်း။
(၆) အမြော်အမြင် အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာနှင့် ပြည့်စုံခြင်း။
(၇) ပေးနိုင်ခဲ့သော အရာဝတ္ထုကို ပေးနိုင်ခြင်း။
(၈) ပြုနိုင်ခဲသော အရာဝတ္ထုကို ပြုပေးနိုင်ခြင်း။
(၉) သည်းခံနိုင်ခဲသောအရာကို သည်းခံနိုင်ခြင်း။
(၁၀) လျှို့ဝှက်အပ်သောစကားကို အဆွေခင်ပွန်းအား ပြော ကြားပေးတတ်ခြင်း။
(၁၁) အဆွေခင်ပွန်း၏ လျှို့ဝှက်အပ်သောအရာတို့ကို ကောင်းစွာ လျှို့ဝှက်ထားတတ်ခြင်း။
(၁၂) ဘေးရန်အန္တရာယ် ကျရောက်သောအခါတို့၌ ကိုယ် လွတ်ရန်း၍ စွန့်လွှတ်မသွားတတ်ခြင်း။
(၁၃) မှန်ကန်တည်ကြည်မှု သမာဓိနှင့် ပြည့်စုံခြင်း။
(၁၄) မိမိအား သတိပေးစကား ပြောကြားလာတတ်သူကို ကြည်ဖြူစွာ သည်းခံနာယူတတ်ခြင်း။

(၁၅) မသင့်မလျော်သော အရာဌာန၊ အမှုကိစ္စတို့၌ တိုက်တွန်း နှိုးဆော်မှု မပြုတတ်ခြင်း။

(၁၆) မသင့်မလျော်သည်ကို တွေ့မြင်ပါက ချမ်းသာကောင်းစားစေလိုသည့် မေတ္တာစိတ်ရှေ့ထားကာ ကောင်းစွာ ပြောဆို ဆုံးမတတ်ခြင်း။

(၁၇) မိမိမိတ်ဆွေမှာ ဥစ္စာကုန်ခန်း ကိုယ်စိတ်နွမ်း၍ ပင်ပန်းဆင်းရဲနေသော အခါတို့၌ မရှိမသေ၊ မလေးမစား၊ မခန့်မညား မပြုတတ်ခြင်း။

(၁၈) သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာနှင့် ပြည့်စုံ၍ ချီးမွမ်းအပ်သော ဂုဏ်ရှိခြင်း။

(၁၉) နက်နဲသော သမထ၊ ဝိပဿနာ၊ ဈာန်၊ မဂ်၊ ဖိုလ် စသော သဘောတရားရေးရာ တရားစကားများကို ပြောကြား ပေးတတ်ခြင်း။

ဖော်ပြပါ "ကလျာဏမိတ္တ"မည်သော အဆွေခင်ပွန်းကောင်းတို့၏ အမှတ်အသား အင်္ဂါလက္ခဏာများသည် အင်္ဂုတ္တိုရ် ပါဠိတော်၊ သတ္တကနိပါတ်နှင့် အဋ္ဌကနိပါတ်လာ၊ ကလျာဏမိတ္တ အင်္ဂါလက္ခဏာများကို စုပေါင်းဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။

* * *

အမျိုးကောင်းသားက
အဆွေခင်ပွန်းကောင်းတို့အပေါ်၌
ပြုကျင့်ရမည့် ဝတ္တရားငါးပါး

အမောင်သိင်္ဂါလ -

အမျိုးကောင်းသားသည် အဆွေခင်ပွန်းကောင်းတို့ကို ငါးပါးသော အကြောင်းအင်္ဂါလက္ခဏာတို့ဖြင့် ပြုစုချီးမြှောက် စောင့်ရှောက်အပ်ကုန်၏။ အမျိုးကောင်းသားသည် အဆွေခင်ပွန်းကောင်းတို့ကို -

(၁) စားသောက်သုံးဆောင်ဖွယ်ရာ အစားအစာစသည် ပေးကမ်းချီးမြှောက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊

(၂) ချစ်ခင်နှစ်လိုဖွယ်ရာ ချိုသာပြေပြစ်သော စကားကို ပြောဆိုခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊

(၃) အဆွေခင်ပွန်းကောင်းတို့၏ အကျိုးစီးပွားကို မေတ္တာ စေတနာထားကာ ကောင်းစွာ ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊

(၄) အဆင့်အတန်း မခွဲခြားဘဲ မိမိနှင့် တန်းတူညီမျှထားကာ ကောင်းစွာဆက်ဆံခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊

(၅) မချွတ်ယွင်း၊ မဖောက်ပြန် ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်သော စကားကို ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ချီးမြှောက်ပြုစု စောင့်ရှောက်အပ်ကုန်၏။

(လက်ာ) ပေးကမ်းချီးမြှင့်၊ ကိုယ်နှင့်ယှဉ်ထား၊ စီးပွားဆောင်ရွက်၊ နှုတ်မြွက်ချိုသာ၊ သစ္စာမှန်စေ၊ ဝတ်ငါးထွေ၊ ကျင့်လေမိတ်သဟာ။

* * *

အဆွေခင်ပွန်းတို့က
အမျိုးကောင်းသားအပေါ်၌
ပြန်လည်ပြုကျင့်ရမည့် ဝတ္တရားငါးပါး

အမောင်သိင်္ဂါလ -

အမျိုးကောင်းသားသည် ငါးပါးသော အကြောင်းအင်္ဂါလက္ခဏာတို့ဖြင့် ချီးမြှောက်ပြုစုအပ်ကုန်သော အဆွေခင်ပွန်းကောင်းတို့ကလည်း အမျိုးကောင်းသားကို ငါးပါးသော အကြောင်းအင်္ဂါ လက္ခဏာတို့ဖြင့် တုန့်ပြန်ချီးမြှောက် စောင့်ရှောက်အပ်ကုန်၏။

(၁) မူးယစ်နေသော မိတ်ဆွေကို ကူညီစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊

(၂) မူးယစ်နေသော မိတ်ဆွေ၏ ပစ္စည်းဥစ္စာများကို စောင့်ရှောက်ပေးခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊

(၃) ကြောက်ရွံ့နေသော မိတ်ဆွေ၏ ကိုးစားအားထားရာ ဖြစ်စေခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊

(၄) ဘေးရန်အန္တရာယ် တစ်စုံတစ်ရာနှင့် ကြုံတွေ့လာသော အခါ ရှောင်ခွာစွန့်ပစ်မှု မပြုခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊

(၅) ထိုမိတ်ဆွေ၏ သား၊ မြေး၊ မြစ် အဆက်ဆက်တို့ကိုပါ ချီးမြှောက်စောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ပြန်လည် ချီးမြှောက် စောင့်ရှောက်အပ်ကုန်၏။

(လင်္ကာ) မေ့လျော့စောင့်လာ၊ ဥစ္စာစောင့်ရှောက်၊ လန့်ကြောက်မှီရာ၊ ဘေးလာမပစ်၊ သားမြေးမြစ်ကို၊ စဉ်ဆက်မသွေ၊ ချီးမြှောက်လေ၊ မိတ်ဆွေတို့ပေါ်မှာ။

* * *

ရှောင်ကြဉ်ဖွယ်ရာ မိတ်ပျက်ကြောင်းများ

(၁) အမြဲမပြတ် ဝင်ထွက်သွားလာတတ်ခြင်း။ (သို့မဟုတ်) မကြာမကြာ ဝင်ထွက်သွားလာတတ်ခြင်း။

(၂) အသွားအလာ အဝင်အထွက် နည်းလွန်းခြင်း။ (သို့မဟုတ်) အသွားအလာ အဝင်အထွက်ဖြတ်တောက်ထားခြင်း။

(၃) အချိန်ကာလ အခွင့်အခါ အခြေအနေကို မကြည့်ရှု၊ မဆင်ခြင်ဘဲ အလိုက်အထိုက်ကို မသိတတ်ဘဲ မတောင်းသင့်သည့်အချိန်ကာလ၌ တောင်းတတ်ခြင်း။

(၄) မကြာမကြာ တောင်းတတ်ခြင်း။

(၅) မပေးနိုင်လောက်သော အရာဝတ္ထုကို တောင်းတတ်ခြင်း။ (သို့မဟုတ်) မတောင်းသင့်သည့်အရာကို တောင်းတတ်ခြင်း။

(၆) ကိုယ်ချင်းစာနာ၊ သနားကြင်နာမှု မရှိတတ်ခြင်း။

(၇) ချစ်လွယ်၊ မုန်းလွယ် စိတ်နေစိတ်ထား အပြောင်းအလဲများခြင်း၊ စိတ်ထားမတည်ငြိမ်ခြင်း။

(၈) မကြာမကြာ စိတ်ဆိုးတတ်ခြင်း။

(၉) စကားမတည်၊ ပလီပလာ၊ ခုတစ်မျိုး တော်တော်ကြာ တစ်မျိုး ပြောတတ်ခြင်း။

(၁၀) အပျော်အပါး လောင်းကစားမှု လွန်ကျူးတတ်ခြင်း။

ဤသို့ စသည်ဖြင့် ဟိတောပဒေသကျမ်းနှင့် ဇာတကအဋ္ဌကထာ စသည်များ၌ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးစေကြောင်းများအဖြစ် ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ လောကီ၊ လောကုတ္တရာ နှစ်ဖြာသော အစီးအပွားနှင့် ချမ်းသာသုခကို လိုလားသောသူ၊ အဆွေခင်ပွန်းကောင်း မိတ်သင်္ဂဟ ရရှိတိုးပွားလိုသူများအနေဖြင့် မိတ်ပျက်တတ်

ကြောင်းကို သတိထားရှောင်ရှားပြီး မိမိဘက်ကလည်း မိတ်ဆွေကောင်းကျင့်ဝတ်နှင့် ပြည့်စုံအောင် ကြိုးစား ကျင့်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အဆွေခင်ပွန်းကောင်း မိတ်သင်္ဂဟများ ရရှိတိုးပွားအောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်ကြရန် ဖြစ်သည်။

ဆင်ခြင်ကြည့်ရှု သိအောင်ပြု

(လင်္ကာ) မိတ်တု,မိတ်စစ်၊ ဖြစ်,မဖြစ်သည်၊ ထက်,အောက်, ထဲ,ပြင်၊ ဆိုးကောင်းစင်အောင်၊ ဆင်ခြင်ကြည့်ရှု၊ သိအောင် ပြုလော့။

(သြဝါဒထုးပို့)

စရိုက်ညီထွေ ကျင့်တတ်စေ

(လင်္ကာ) ဂုဏ်ဆိုမုသား၊ နူတ်ချိုပျားနှင့်၊ စီးပွားလိုယောင်၊ ရူပဆောင်၍၊ မှားအောင်ပြစ်ရှာ၊ ကြံတတ်စွာသား၊ မေတ္တာ ချည်းနှီး၊ လူ့ခွေးမြီးနှင့်၊ တစ်သီးတစ်ခြား၊ တစ်ပါးမြို့ရွာ၊ မရှောင်သာ၍၊ မကွာပေါင်းဖော်၊ ပြုငြားသော်လည်း၊ အပေါ်ကားယှဉ်၊ အထဲကြဉ်ကာ၊ စိတ်ယှဉ်နှိမ့်ချ၊ အဝါးဆ၍၊ ကာလအလိုက်၊ သူ့အကြိုက်ကို၊ စရိုက်ညီထွေ၊ ကျင့်တတ်စေ။

(မာဃဒေဝလင်္ကာ)

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူထားသော အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ တတိယပဏ္ဏာသက၊ ဂိလာနဝဂ်၊ (ပထမ+ဒုတိယ၊ အာယုဿသုတ်)တို့တွင် လာရှိသော အသက်ရှည်ကြောင်း = (အာယုဿတရားဆယ်ပါး) တို့တွင် (ကလျာဏမိတ္တောစ = ကောင်းသောမိတ်ဆွေရှိသည် လည်း။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။) မိတ်ဆွေကောင်းရှိရမည်ဟု ပါရှိပေသည်။ မကောင်းသောမိတ်ဆွေကို အပေါင်းအဖော် ပြုမိလျှင် ဘေးရန်အန္တရာယ်နှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခတို့ တိုးပွား၍ အသက်တိုခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သည်။ မိတ်ဆွေကောင်းကို ပေါင်းဖော်ယှဉ်တွဲ မှီဝဲဆက်ဆံလျှင် ကောင်းဂုဏ်သတင်း ကျော်စောခြင်း၊ တိုးတက်ကြီးပွား ချမ်းသာခြင်း၊ ကျန်းမာ အသက်ရှည်ခြင်း စသော ကောင်းကျိုးချမ်းသာတို့ကို ရရှိ စေတတ်သည်ဟု ပါရှိပေသည်။

ကောင်းဂုဏ်သတင်း ကျော်စောခြင်း၊ တိုးတက်ကြီးပွား ချမ်းသာခြင်း၊ ဘေးကင်းရန်ကင်း ကျန်းမာအသက်ရှည်ခြင်း စသော ကောင်းကျိုးချမ်းသာတို့ကို လိုလားသောသူတို့သည် အထက်တွင် ဖော်ပြပါရှိသော ရန်သူ (သို့မဟုတ်) အဆွေ ခင်ပွန်းတု တို့၏ အင်္ဂါလက္ခဏာများကိုလည်းကောင်း၊ အင်္ဂုတ္တိုရ် ပါဠိတော်၊ မိတ္တသုတ္တန်လာ မှီခိုကိုးစား အားထားထိုက်သည့် အဆွေခင်ပွန်းကောင်းတို့၏ (၁၉)ပါးသော အင်္ဂါလက္ခဏာများ

ကိုလည်းကောင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် စီးပွားရှာဖက်များဖြစ်သည့် အဆွေခင်ပွန်းကောင်းတို့အပေါ်၌ အပြန်အလှန် ပြုကျင့်ရမည့် မိတ်ဆွေကျင့်ဝတ်များကိုလည်းကောင်း၊ ရှောင်ကြဉ်ဖွယ်ရာ မိတ်ပျက်ကြောင်းများကိုလည်းကောင်း သိရှိကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ရှောင်သင့်တာရှောင်၊ ဆောင်သင့်တာဆောင်လျက် အဆွေခင်ပွန်းစစ်၊ အဆွေခင်ပွန်းကောင်းများ ရရှိတိုးပွားအောင် ကျင့်ဆောင်ကြိုးစားကြကုန်ရာ၏။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ ဂိလာနဝဂ်၊ (ပထမ၊ ဒုတိယ) အာယုဿသုတ်တို့တွင် လာရှိသော အသက်ရှည်ကြောင်း = (အာယုဿ)တရားဆယ်ပါးကို တူရာပေါင်းပါက အထက်တွင် အခန်း (၇)ခန်းဖြင့် အကျယ်ပြဆိုပြီးသည့်အတိုင်း (၇)ပါးသာ ရှိ၏။ ထိုခုနစ်ပါးကို အောက်ပါအတိုင်း လင်္ကာဖြင့် အကျဉ်းချုပ်မှတ်သားနိုင်ပေသည်။

(လင်္ကာ) သင့်ရာကိုမှီ၊ တိုင်းရှည်ကိုသိ၊ စား၏ကြေလွယ်၊ လှည့်လည်ခါသင့်၊ ကိုယ်ကျင့်ကောင်းမွန်၊ မလွန်ကာမ၊ မိတ္တကလျာ၊ ပေါင်းယှဉ်ရာသည်၊ ကျန်းမာသက်ရှည် စေကြောင်းတည်း။

* * *



အခန်း (၈)

အင်္ဂုတ္တိုရ် ပါဠိတော်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ မူရင်းဟောကြားချက် အသက်တိုကြောင်းနှင့် အသက်ရှည်ကြောင်း တရားတော်များ

အသက်တိုကြောင်းတရားငါးပါး (ပဌမ - အနာယုဿာသုတ်)

(ပါဠိ) ပဉ္စိမေ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာ အနာယုဿာ။ ကတမေ ပဉ္စ၊ အသပ္ပါယကာရီဟောတိ၊ သပ္ပါယေ မတ္တံ နဇာနာတိ၊ အပရိဏတဘောဇီစ ဟောတိ၊ အကာလစာရီစ ဟောတိ အဗြဟ္မစာရီစ။ ဣမေခေါ ဘိက္ခဝေ ပဉ္စ ဓမ္မာ အနာယုဿာ။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ ဂိလာနဝဂ်၊ ပထမ-အနာယုဿာသုတ်)

(အနက်) ဘိက္ခဝေ = ဆင်းရဲလွတ်ရေး, မျှော်တွေးရှုဖြား, အိုချစ်သားတို့။ အနာယုဿာ = အသက်ကိုတိုစေတတ်ကုန်သော။ ဓမ္မာ = တရားတို့သည်။ ဣမေပဉ္စ = ဤငါးပါးတို့တည်း။ ပဉ္စ = ငါးပါးသော တရားတို့ဟူသည်။ ကတမေ = အဘယ်နည်းဟူမူ -

(၁) အသပ္ပါယကာရီ = မသင့်မလျော် မလျောက်ပတ်သော အမှုကို ပြုလေ့ရှိသည်။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

(၂) သပ္ပါယေ = သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော အမှု၌၊ မတ္တံ= အတိုင်းအတာပမာဏကို။ နဇာနာတိ = မသိ။

(၃) အပရိဏတဘောဇီစ = မကြေမကျက်နိုင်သော (ကြေကျက်ခဲသော)အစားအစာကို စားလေ့ရှိသည်လည်း။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

(၄) အကာလစာရီစ = အခါမဟုတ်သည်၌ (မသင့်မလျော်သော အချိန်ကာလတို့၌) သွားလာလှည့်လည်တတ်သည်လည်း။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

(၅) အဗြဟ္မစာရီ စ = မမြတ်သော (မေထုန်)အမှုကို ပြုကျင့်လေ့ရှိသည်လည်း။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

ဘိက္ခဝေ = ဆင်းရဲလွတ်ရေး, မျှော်တွေးရှုဖြား, အိုချစ်သားတို့။ အနာယုဿာ = အသက်ကို တိုစေတတ်ကုန်သော။ ဓမ္မာ = တရားတို့သည်။ ဣမေခေါပဉ္စ = ဤငါးပါးတည်း။

အသက်တိုကြောင်းတရားငါးပါး
(ဒုတိယ - အနာယုဿသုတ်)

(ပါဠိ) ပဉ္စိမေ ဘိက္ခဝေ အနာယုဿာ။ ကတမေပဉ္စ၊ အသပ္ပါယကာရီ ဟောတိ၊ သပ္ပါယေမတ္တံ နဇာနာတိ၊ အပရိဏတ ဘောဇီစ ဟောတိ၊ ဒုဿီလောစ ပါပမိတ္တောစ။ ဣမေခေါ ဘိက္ခဝေ ပဉ္စ ဓမ္မာ အနာယုဿာ။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ ဂိလာနဝဂ်၊ ဒုတိယ - အနာယုဿသုတ်)

(အနက်) ဘိက္ခဝေ = ဆင်းရဲလွတ်ရေး, မျှော်တွေးရှုပြား, အိုချစ်သားတို့။ အနာယုဿာ = အသက်ကိုတိုစေတတ်ကုန်သော။ ဓမ္မာ = တရားတို့သည်။ ဣမေပဉ္စ = ဤငါးပါးတို့တည်း။ ပဉ္စ = ငါးပါးသောတရားတို့ဟူသည်။ ကတမေ = အဘယ်နည်းဟူမူ -

(၁) အသပ္ပါယကာရီ = မသင့်မလျော် မလျောက်ပတ်သော အမှုကို ပြုလေ့ရှိသည်။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

(၂) သပ္ပါယေ = သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော အမှု၌။ မတ္တံ- အတိုင်းအတာ ပမာဏကို။ နဇာနာတိ = မသိ။

(၃) အပရိဏတ ဘောဇီစ = မကြေမကျက်နိုင်သော (ကြေကျက်ခဲသော) အစားအစာကို စားလေ့ရှိသည် လည်း။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

(၄) ဒုဿီလော စ = ကိုယ်ကျင့်သီလ မရှိသည်လည်း။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

(၅) ပါပမိတ္တော = ယုတ်မာသော (မကောင်းသော) မိတ်ဆွေ ရှိသည်လည်း။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

ဘိက္ခဝေ = ဆင်းရဲလွတ်ရေး, မျှော်တွေးရှုငြား, အို ချစ်သားတို့။ အနာယုဿာ = အသက်ကိုတိုစေတတ်ကုန်သော။ ဓမ္မာ = တရားတို့သည်။ ဣမေပဉ္စ = ဤငါးပါးတို့တည်း။

* * *

အသက်ရှည်ကြောင်းတရားငါးပါး
(ပဌမ - အာယုဿသုတ်)

(ပါဠိ) ပဉ္စိမေ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာ အာယုဿာ။ ကတမေပဉ္စ၊ သပ္ပါယကာရီဟောတိ၊ သပ္ပါယေ မတ္တံ ဇာနာတိ၊ ပရိဏတဘောဇီ စဟောတိ၊ ကာလစာရီ စဟောတိ ဗြဟ္မစာရီ စ။ ဣမေခေါ ဘိက္ခဝေ ပဉ္စ ဓမ္မာ အာယုဿာတိ။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ ဂိလာနဝဂ်၊ ပဌမ - အာယုဿာသုတ်)

(အနက်) ဘိက္ခဝေ = ဆင်းရဲလွတ်ရေး, မျှော်တွေးရှုငြား, အိုချစ်သားတို့။ အာယုဿာ = အသက်ကိုရှည်စေတတ်ကုန်သော။ ဓမ္မာ = တရားတို့သည်။ ဣမေပဉ္စ = ဤငါးပါးတို့တည်း။ ပဉ္စ = ငါးပါးသောတရားတို့ဟူသည်။ ကတမေ = အဘယ်နည်းဟူမူ -

(၁) သပ္ပါယကာရီ = သင့်လျော် လျောက်ပတ်သောအမှုကိုပြုလေ့ရှိသည်။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

(၂) သပ္ပါယေ = သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော အမှု၌။ မတ္တံ= အတိုင်းအတာ ပမာဏကို။ ဇာနာတိ = သိတတ်၏။

(၃) ပရိဏတဘောဇီစ = ကြေလွယ်ကျက်လွယ်သော အစားအစာကို စိစစ်ရွေးချယ်၍ စားသုံးလေ့ရှိသည်လည်း။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

(၄) ကာလစာရီစ = သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော အချိန်ကာလ၌သာ လှည့်လည်သွားလာလေ့ရှိသည်လည်း။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

(၅) ဗြဟ္မစာရီစ = မမြတ်သော (မေထုန်)အမှုမှ ရှောင်ကြဉ်သည့် အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်လေ့ရှိသည်လည်း။ ဟောတိ= ဖြစ်၏။

ဘိက္ခဝေ = ဆင်းရဲလွတ်ရေး, မျှော်တွေးရှုကြား, အို..ချစ်သားတို့။ အာယုဿာ = အသက်ကို ရှည်စေတတ်ကုန်သော။ ဓမ္မာ = တရားတို့သည်။ ဣမေခါပဉ္စ = ဤငါးပါးတို့တည်း။

* * *

အသက်ရှည်ကြောင်းတရားငါးပါး
(ဒုတိယ - အာယုဿသုတ်)

(ပါဠိ) ပဉ္စိမေ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာ အာယုဿာ။ ကတမေပဉ္စ၊ သပ္ပါယကာရီဟောတိ၊ သပ္ပါယေ မတ္တံ ဇာနာတိ၊ ပရိဏတဘောဇီစဟောတိ၊ သီလဝါစ ကလျာဏမိတ္တောစ။ ဣမေခေါ ဘိက္ခဝေ ပဉ္စ ဓမ္မာ အာယုဿာတိ။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ ဂိလာနဝဂ်၊ ဒုတိယ - အာယုဿာသုတ်)

(အနက်) ဘိက္ခဝေ = ဆင်းရဲလွတ်ရေး, မျှော်တွေးရှုကြား, အိုချစ်သားတို့။ အာယုဿာ = အသက်ကိုရှည်စေတတ်ကုန်သော။ ဓမ္မာ = တရားတို့သည်။ ဣမေပဉ္စ = ဤငါးပါးတို့တည်း။ ပဉ္စ = ငါးပါးသောတရားတို့ဟူသည်။ ကတမေ = အဘယ်နည်းဟူမူ -

(၁) သပ္ပါယကာရီ = သင့်လျော် လျောက်ပတ်သောအမှုကို ပြုလေ့ရှိသည်။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

(၂) သပ္ပါယေ = သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော အမှု၌။ မတ္တံ= အတိုင်းအတာ ပမာဏကို။ ဇာနာတိ = သိတတ်၏။

(၃) ပရိဏတဘောဇီစ = ကြေလွယ်ကျက်လွယ်သော အစားအစာကို စိစစ်ရွေးချယ်၍ စားသုံးလေ့ရှိသည်လည်း။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

(၄) သီလဝါစ = ကိုယ်ကျင့်သီလနှင့် ပြည့်စုံသည်လည်း။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

(၅) ကလျာဏမိတ္တောစ = ကောင်းသော အဆွေခင်ပွန်း (မိတ်ဆွေကောင်း)ရှိသည်လည်း။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

ဘိက္ခဝေ = ဆင်းရဲလွတ်ရေး, မျှော်တွေးရှုငြား, အို ချစ်သားတို့။ အာယုဿာ = အသက်ကို ရှည်စေတတ်ကုန်သော။ ဓမ္မာ = တရားတို့သည်။ ဣမေခေါပဉ္စ = ဤငါးပါးတို့တည်း။

* * *

ပြုစုရခက်သော သူနာ
(ပဉ္စမ - ဥပဋ္ဌကသုတ် - ၁)

ရဟန်းတို့ တရားငါးမျိုးနှင့် ပြည့်စုံသောသူနာသည် ပြုစုရခက်ခဲသူ ဖြစ်၏။

အဘယ်ငါးမျိုးတို့နည်းဟူမူ -

(၁) မလျောက်ပတ်သည်ကို ပြုလေ့ရှိ၏။

(၂) လျောက်ပတ်သည်၌ အတိုင်းအရှည်ကို မသိ။

(၃) မှီဝဲရမည့် ဆေးဝါး ဓာတ်စာတို့ကို ကောင်းစွာ မှီဝဲခြင်း မရှိ။

(၄) အကျိုးလိုလားသော သူနာပြုအား ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ရောဂါတိုးသည်ကို တိုး၏ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရောဂါဆုတ်သည်ကို ဆုတ်၏ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရောဂါတန့်သည်ကို တန့်၏ဟူ၍လည်းကောင်း အနာရောဂါ၏ ဖြစ်ပုံကို ထင်ရှားအောင် မပြောတတ်၊ မပြတတ်။

(၅) ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အခံခက်သော ဆင်းရဲဝေဒနာတို့ကို သည်းမခံနိုင်၊ သည်းမခံတတ်။

ရဟန်းတို့ ဤတရားငါးမျိုးနှင့် ပြည့်စုံသော သူနာသည် ပြုစုရန် ခက်ခဲသူဖြစ်၏။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ ဂိလာနဝဂ်၊ ပဉ္စမ ဥပဋ္ဌကသုတ်-၁)

* * *

ပြုစုရလွယ်ကူသောသူနာ
(ပဌမ - ဥပဋ္ဌကသုတ်-၂)

ရဟန်းတို့ တရားငါးမျိုးနှင့် ပြည့်စုံသောသူနာသည် ပြုစုရလွယ်ကူသူဖြစ်၏။ အဘယ်ငါးမျိုးတို့နည်းဟူမူ -

(၁) လျောက်ပတ်သည်ကို ပြုတတ်၏။

(၂) လျောက်ပတ်သည်၌ အတိုင်းအရှည်ကို သိတတ်၏။

(၃) မှီဝဲရမည့် ဆေးနှင့် ခတ်စာတို့ကို ကောင်းစွာမှီဝဲ၏။

(၄) အကျိုးလိုလားသော သူနာပြုအား ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ရောဂါတိုးသည်ကို တိုး၏ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရောဂါဆုတ်သည်ကို ဆုတ်၏ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရောဂါတန့်သည်ကို တန့်၏ဟူ၍လည်းကောင်း အနာရောဂါ၏ဖြစ်ပုံကို ထင်ရှားအောင် ပြောပြတတ်၏။

ရဟန်းတို့ ဤတရားငါးမျိုးနှင့် ပြည့်စုံသောသူနာသည် ပြုစုလွယ်ကူသူ ဖြစ်၏။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ ဂိလာနဝဂ်၊ ပဌမ ဥပဋ္ဌက သုတ်-၂)

* * *

သူနာကို ပြုစုရန် မထိုက်တန်သူ

ရဟန်းတို့ တရားငါးမျိုးနှင့် ပြည့်စုံသောသူနာပြုသည် သူနာကို ပြုစုရန် မထိုက်တန်။ အဘယ်ငါးမျိုးတို့နည်းဟူမူ-

(၁) ဆေးကိုလည်းကောင်း၊ ဓာတ်စာကိုလည်းကောင်း စီရင်ရန် မစွမ်းနိုင်။

(၂) လျောက်ပတ်သည်၊ မလျောက်ပတ်သည်ကို မသိတတ်။ မလျောက်ပတ်သည်ကို ပေးကျွေးဆက်ကပ်၏။ လျောက်ပတ်သည်ကို ဖယ်ထား၏။

(၃) အာမိသ၊ လာဘ်လာဘဟူသော အကြောင်းကြောင့် သူနာကို ပြုစု၏။ မေတ္တာစိတ်ဖြင့် မပြုစု။

(၄) ကျင်ကြီးကိုလည်းကောင်း၊ ကျင်ငယ်ကိုလည်းကောင်း၊ အန်ဖတ်ကိုလည်းကောင်း၊ တံတွေးကိုလည်းကောင်း ထုတ်ဆောင်ရန် စက်ဆုတ်ရွံ့ရှာ၏။

(၅) အခါကာလအားလျော်စွာ သူနာကို တရားစကားဖြင့် အကျိုးစီးပွားကို သိမြင်စေလျက် တရားကို ဆောက်တည်စေကာ တရားကျင့်သုံးရန် ထက်သန်ရွှင်လန်းစေခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်။

ရဟန်းတို့ ဤတရားငါးမျိုးနှင့် ပြည့်စုံသောသူနာပြုသည် သူနာကို ပြုစုရန် မထိုက်တန်။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ ဂိလာနဝဂ်၊ ဒုတိယ ဥပဋ္ဌာကသုတ် - ၁)

* * *

သူနာကို ပြုစုရန် ထိုက်တန်သူ
(ဒုတိယ - ဥပဋ္ဌာကသုတ် -၂)

ရဟန်းတို့ တရားငါးမျိုးနှင့် ပြည့်စုံသောသူနာပြုသည် သူနာကို ပြုစုရန် ထိုက်တန်၏။ အဘယ်ငါးမျိုးတို့နည်းဟူမူ-

(၁) ဆေးကိုလည်းကောင်း၊ ဓာတ်စာကိုလည်းကောင်း စီရင်ရန် စွမ်းနိုင်၏။

(၂) လျောက်ပတ်သည်၊ မလျောက်ပတ်သည်ကို သိတတ်၏။ မလျောက်ပတ်သည်ကို ဖယ်ထား၏။ လျောက်ပတ်သည်ကို ဆက်ကပ်၏။

(၃) အာမိသ၊ လာဘ်လာဘဟူသော အကြောင်းကြောင့် သူနာကို ပြုစုသည်မဟုတ်။ မေတ္တာစိတ်ဖြင့် ပြုစု၏။

(၄) ကျင်ကြီးကိုလည်းကောင်း၊ ကျင်ငယ်ကိုလည်းကောင်း၊ အန်ဖတ်ကိုလည်းကောင်း၊ တံတွေးကိုလည်းကောင်း ထုတ်ဆောင်ရန် စက်ဆုပ်ရွံရှာလေ့ မရှိ။ မရွံမရှာ ပြုစုတတ်၏။

(၅) အခါကာလအားလျော်စွာ သူနာကို တရားဖြင့် အကျိုးစီးပွားကို သိမြင်စေလျက် တရားကိုဆောက်တည်စေကာ တရားကျင့်သုံးရန် ထက်သန်ရွှင်လန်းစေခြင်းငှာ စွမ်းနိုင်၏။ ရဟန်းတို့ ဤတရားငါးမျိုးနှင့် ပြည့်စုံသော သူနာပြုသည် သူနာကို ပြုစုရန် ထိုက်တန်၏။
(အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ ဂိလာနဝဂ်၊ ဒုတိယ - ဥပဋ္ဌာက သုတ်-၂)





အခန်း (၉)

ဝသဘမင်းအား ဟောကြားသော ရောဂါကင်းဝေး အသက်ရှည်ရေးတရား

သီဟိုဠ်ကျွန်း၌ "ဝသဘ"အမည်ရှိသော မင်းကြီးသည် မင်းအဖြစ်သို့ ရောက်လျှင်ရောက်ခြင်း အာယုဒါယ တွက်တတ်သောသူကိုခေါ်၍ အသက်တမ်းပမာဏကို တွက်ချက်စေ၏။ တွက်ချက်တတ်သော ပုဏ္ဏားပညာရှင်က တွက်ချက်ကြည့်ရာ မင်းကြီး၏ အသက်ကြွင်း တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်သာရှိကြောင်း တွေ့ရှိရသည့်အတိုင်း မင်းကြီးအား လျှောက်ထားသံတော်ဦးတင်၏။ မင်းကြီးသည် ထိုအကြောင်းကို သိလျှင်သိခြင်း ဟောပြောသူအား အခြားသူတို့ကို မပြောရအောင် ဒင်္ဂါးတစ်ထောင်ပေး၍ နှုတ်ပိတ်၏။ ဟောပြောသူမှတစ်ပါး အခြားမည်သူမျှ မသိစေရအောင် ပြု၏။

ဝသဘမင်းကြီးသည် အန္တရာယ်ကင်းကြောင်း၊ အသက်ရှည်ရာရှည်ကြောင်း မည်သို့ပြုရမည်ကို အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် စဉ်းစား၏။ အသိအလိမ္မာ ပညာဗဟုသုတ ကြွယ်ဝတော်မူကြသည့် သံဃာတော် အရှင်မြတ်တို့အား လျှောက်ထားမေးမြန်းကြည့်ရပါက အဖြေမှန် ရလိမ့်မည်ဟု သတိထား စဉ်းစားမိ၏။ ထို့ကြောင့် နန်းတော်၌ ဆွမ်းကျွေးပွဲအလှူ အစီအစဉ်ပြု၍ သံဃာတော်များအား စိစစ်ရွေးချယ် ပင့်ဆောင်စေပြီး ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်း၏။ ဆွမ်းကိစ္စပြီးသောအခါ "အန္တရာယ် ကင်းရာကင်းကြောင်း၊ အသက်ရှည်ရာရှည်ကြောင်း မည်သို့ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်သင့်သည်ကို မိန့်မြွက်ဟောကြားတော်မူပါရန် "လက်အုပ်ချီလျက် လျှောက်ထားတောင်းပန်၏။ ထိုအခါ သံဃာတော်တို့က အနာယုဿတရား ဆယ်ပါးတို့ကိုလည်းကောင်း၊ အာယုဿတရား ဆယ်ပါးတို့ကိုလည်းကောင်း ဟောကြားတော်မူပြီး အောက်ပါဘေးရန်ကင်းဝေး ကျန်းမာသက်ရှည်ရေးတရားကို ဆက်လက်ဟောကြားတော်မူ၏။

(ပါဠိ)ပရိဿာဝနဒါနဥ္စ၊ အာဝါသ ဒါန မေဝစ။
ဂိလာနဝတ္ထုဒါနဥ္စ၊ ဒါတဗ္ဗံ မနုဇာဓိပ။ ။
ကာတဗ္ဗံ ဇိဏ္ဏကာဝါသံ၊ ပဋိသင်္ခရဏံ တထာ။

ပဥ္စသီလသမာဒါနံ၊ ကတွာ တံ သာဓုရက္ခိတံ။
ဥပေါသထော ပဝါသော စ၊ ကာတဗ္ဗော ပေါသ
ထေဣတိ။ ။

(အနက်) မနုဇာဓိပ = လူတို့ကိုအစိုးရသော ဝသဘမင်းကြီး။ ပရိဿဝနဒါနဉ္စ = ရေစစ်အလှူကိုလည်းကောင်း။ အာဝါသ ဒါနမေဝစ = ဇရပ်တန်ဆောင်း, ကျောင်း အစရှိသော အဆောက်အဦအလှူကိုလည်းကောင်း၊ ဂိလာနပစ္စယဒါနဉ္စ= လူနာတို့၏ မှီရာဖြစ်သော ဆေးပစ္စည်းအလှူကိုလည်းကောင်း။ ဒါတဗ္ဗံ = ပေးလှူအပ်၏။

ဓိဏ္ဏကာဝါသံ = ဘုရားတန်ဆောင်း, ဇရပ်, ကျောင်း အစရှိသော ဟောင်းနွမ်းပျက်စီးသော အဆောက်အဦကို။ ပဋိသင်္ခရဏံ = ပြင်ဆင်မွမ်းမံခြင်းကို။ ကာတဗ္ဗံ = ပြု အပ်၏။ တထာ = ထိုအလှူဒါနတို့ကို ပြုလုပ်ခြင်းမှတစ်ပါး။ ပဥ္စသီလသမာဒါနံ = ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ခြင်းကို။ ကတွာ = ပြု၍။ တံ = ထိုငါးပါးသီလကို။ သာဓုရက္ခိတံ= ကောင်းစွာစောင့်ရှောက်အပ်၏။ ဥပေါသထေ = ဥပုသ်နေ့၌။ ဥပေါသထော ပဝါသော = ရှစ်ပါးသီလဥပုသ်ဆောက်တည် ခြင်းကိုလည်း။ ကာတဗ္ဗော = ပြုအပ်၏။

လူတို့ကိုအစိုးရသော "ဝဿဘ"မင်းကြီး ဘေးရန် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းခြင်း, ကျန်းမာခြင်း, အသက်ရှည်ခြင်းကို လိုလားသောသူသည် ရေစစ်အလှူကိုလည်းကောင်း၊ ဇရပ်, တန်ဆောင်း,ကျောင်း အစရှိသော အဆောက်အဦးအလှူကို လည်းကောင်း၊ မကျန်းမမာသော လူနာတို့၏ မှီရာဖြစ်သော ဆေးပစ္စည်းအလှူကိုလည်းကောင်း ပေးလှူအပ်၏။

ဘုရား,တန်ဆောင်း,ဇရပ်,ကျောင်း,လမ်း,တံတား အစ ရှိသော ဟောင်းနွမ်းပျက်စီးနေသော အဆောက်အဦးတို့ကို ပြန်လည်ပြုပြင် မွမ်းမံအပ်၏။ ထိုအလှူဒါနတို့ကို ပြုလုပ်ခြင်း မှတစ်ပါး ငါးပါးသီလကို နေ့စဉ်မပြတ် ခံယူဆောက်တည် စောင့်ရှောက်အပ်၏။ လပြည့်,လကွယ်,ရှစ်ရက် ဥပုသ်နေ့တို့ ၌ အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော ဥပုသ်သီလကို ဆောက်တည်ကျင့်သုံး အပ်၏။ ဗြဟ္မစရိယ အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်ရာ၏။ ဤကုသိုလ် ကောင်းမှု, ဤအကျင့်မြတ်တို့ကို ပြုလုပ်ပါက ဘေးရန်, အန္တရာယ်ကင်းရှင်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်၏။

ဝဿဘမင်းကြီးသည် သံဃာတော်တို့၏ ဟောကြား ညွှန်ပြချက်အတိုင်း ရေစစ်အလှူ၊ သောက်ရေအိုးစင်အလှူ၊ ရေတွင်း,ရေကန်အလှူတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ဇရပ်,တန်ဆောင်း, ကျောင်း,လမ်းခင်း,တံတားဆောက် အစရှိသော အဆောက်

အဦအလှူတို့ကိုလည်းကောင်း၊ မကျန်းမမာလူနာများ, သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် သံဃာတော်များအား ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာသက်ရှည်ရေးအတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်သော ဆေးပစ္စည်းအလှူတို့ကိုလည်းကောင်း ပေးလှူ၏။

ဟောင်းနွမ်းအိုမင်း ယိုယွင်းပျက်စီးနေသော ဇရပ်, တန်ဆောင်း,ဘုရား,ကျောင်း,လမ်း,တံတား စသည်တို့ကို ပြုပြင်၏။ ပြင်ဆင်မွမ်းမံ၏။ နေ့စဉ်မပြတ် ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည် စောင့်ထိန်း၏။ လပြည့်,လကွယ်,ရှစ်ရက် ဥပုသ်သီတင်းနေ့ရောက်တိုင်း ရှစ်ပါးဥပုသ်သီလ ဆောက်တည်၏။ ဗြဟ္မစရိယအကျင့်ကို ကျင့်၏။

ဝသဘမင်းကြီး၏ သက်တမ်းသည် ပုဏ္ဏားပညာရှိတို့၏ တွက်ချက်မှုအရ မူလဇာတာသက်တမ်း (၁၂)နှစ်မျှသာ ရှိသော်လည်း ရဟန်းတော် ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့၏ အဆုံးအမကို လိုက်နာ၍ အနာယုသတရားဆယ်ပါးတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ အာယုဿတရားဆယ်ပါးတို့ကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၊ သံဃာတော်များ ဟောကြားညွှန်ပြသည့် ဘေးရန်အန္တရာယ် ကင်းရှင်းကြောင်း၊ ကျန်းမာ အသက်ရှည်ကြောင်း ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့ကို ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် (၁၂)နှစ်မျှသာမက အနှစ် (၄၀)ကျော် ကာလကြာအောင် နန်းစံရကြောင်း မဟာဝင်ကျမ်း၌ လာရှိပေသည်။

(လင်္ကာ) အခံပုညာ၊ ရှိကြသူမှာ၊ ဇာတာမူလ၊ ဇနမဥ္စ၊ ပါပဂြဟ၊ စီးနင်းကျလည်း၊ ကိုယ်မှတစ်ပါး၊ ခြွေရံများနှင့်၊ ကွဲခွာအမျှသာ၊ ပျက်စီးရာ၏၊ ကိုယ်မှာချမ်းမြေ့၊ ဘေးမတွေ့ဘူး၊ မဟော့ ကုသိုလ်၊ လူထိုထိုကား၊ ကိုယ်နှင့်တကွ၊ ပျက်တတ်စွတည့်။

(မဃဒေဝလင်္ကာ - ၁၈၃)

(လင်္ကာ) ရေစစ်,ဆေး,ကျောင်း၊ အဟောင်းပြုပြင်၊ ပဒ္ဒင်အဋ္ဌ၊ သီလမည်သာ၊ ဤခြောက်ဖြာလည်း၊ ဒီဃာယုက၊ ပုည ခေါ်ရိုး၊ ကျင့်တစ်မျိုးတည်း၊ အားကြိုးသမ္မ၊ ဆောက်တည် ပြုက၊ ယခုဒိဋ္ဌ၊ ဤဘဝဥ္စ၊ သုခပွားစည်၊ စည်းစိမ်တည်၍၊ သက်ရှည်ဘုန်းကြီး၊ အံ့မပြီးအောင်၊ ဝှံချီးလူ့ဘောင်၊ ကောင်း ကျိုးဆောင်၏။

(မဃဒေဝလင်္ကာ - ၂၄၉)





အခန်း (၁၀)

ပရိတ်တော်များနှင့် ဘေးရန်ကင်းရှင်း ကျန်းမာသက်ရှည်ခြင်း

၁။ ပရိတ်တော်ဟူသော စကားသည်၊ ပရိတ္တ ဟူသောပါဠိမှ ဆင်းသက်လာသောစကား ဖြစ်သည်။ ကျရောက်ဆဲ၊ ကျရောက်လတ္တံ့သော အဖျား,အနာ,ဘေးရောဂါ,ဥပါဒ် အန္တရာယ်အသွယ်သွယ်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ ဘီလူး, ဂန္ဓဗ္ဗနတ်, ကုမ္ဘဏ်, နဂါး, အစိမ်း, သရဲ, သင်းကွဲ ပြိတ္တာ, တစ္ဆေ, မြေဘုတ်, နတ်ဘီလူး, နတ်မိစ္ဆာ အစ ရှိသည်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ မကောင်းသော ဂြိုဟ်ဆိုး, ကြမ္မာဆိုးတို့ကိုလည်းကောင်း မလာ, မရောက်စေရန် ကာကွယ်စောင့်ရှောက် တားမြစ်တတ်သောကြောင့် ပရိတ္တ = (ပရိတ်)ဟု ခေါ်ဆိုရသည်။

၂။ ပရိတ်တော်များကို ရွတ်ဆိုကြားနာကြရာတွင် ပရိတ်တော်များ၏ တန်ခိုးစွမ်းအင် အာနိသင်ထက်မြက်၍ အကျိုးပြီးစေနိုင်ရန်အတွက် ပရိတ်ရွတ်သူ၊ ပရိတ်နာသူတို့၌ အောက်ဖော်ပြလတ္တံ့ပါ အင်္ဂါရပ်များနှင့် ပြည့်စုံရန် လိုအပ်ပေသည်။

* ပရိတ်ရွတ်ဖတ်သူ၌ -

(က) ပုဒ်ပါဋ္ဌ်အက္ခရာ ပြည့်စုံမှန်ကန်ခြင်း။

(ခ) အနက် အဓိပ္ပာယ်ကို သဘောပေါက်နားလည်ခြင်း။

(ဂ) လာဘ်လာဘကို မငဲ့ဘဲ မေတ္တာကရုဏာစိတ်ရှေ့ထား၍ ရွတ်ဆိုခြင်း ဟု ဆိုအပ်သော အင်္ဂါ (၃)ပါးနှင့် ပြည့်စုံရမည်။

(သုတ်ပါထေယျ၊ အာဋာနာဋိယသုတ်)

* ပရိတ်တော်ကို နာယူသူသည် -

(က) အမိကိုသတ်ခြင်း၊ အဖကိုသတ်ခြင်း၊ ရဟန္တာကို ပြစ်မှားခြင်း၊ ဘုရားကို သွေးစိမ်းတည်အောင်ပြုခြင်း၊ သံဃာကို သင်းကွဲအောင်ပြုခြင်းဟု ဆိုအပ်သော ပဉ္စာနန္တရိယကံ (ကံငါးပါး)မရှိခြင်း။

(ခ) နိယတမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အယူရှိသူ မဟုတ်ခြင်း။

(၈) ပရိတ်တော်၏ တန်ခိုးစွမ်းအင် အာနိသင်ကို ယုံကြည်ခြင်း ဟု ဆိုအပ်သော အင်္ဂါ (၃)ပါးနှင့် ပြည့်စုံရမည်။

(မိလိန္ဒပဉှာ)

ဤကဲ့သို့ ရွတ်ဖတ်သူ၊ နာယူသူ နှစ်ဦးသောသူတို့၌ အသီးသီးရှိကြရမည့် အင်္ဂါရပ်များနှင့် ပြည့်စုံပါက ရွတ်ဖတ်အပ်သော ပရိတ်တော်သည် တန်ခိုးစွမ်းအင် အာနိသင် ထက်မြက်၍ အကျိုးကြီးစေနိုင်၏။

* * *

ပရိတ်တော်များကို နေ့အလိုက် ရွတ်လေ့ရှိကြပုံ

အချို့သော ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများ၊ ပရိယတ္တိစာသင်တိုက်ကြီးများနှင့် ဝတ်အသင်းများသည် ပရိတ်ကြီး (၁၁)သုတ်ကို နေ့အလိုက် ရွတ်ဆိုလေ့ရှိတတ်ကြသည်။

(၁) တနင်္ဂနွေနေ့တွင် သမန္တာမှ နာနာဥပဒ္ဒဝတော၀ါ အာရက္ခဂါထာနှ့်တိုင်အောင် နိဒါန်းကိုးပုဒ်နှင့် မင်္ဂလသုတ်ကိုလည်းကောင်း၊

(၂) တနင်္လာနေ့တွင် သမန္တာမှ နာနာဥပဒ္ဒဝတော၀ါ အာရက္ခဂါထာနှ့်တိုင်အောင် နိဒါန်းကိုးပုဒ်နှင့် ရတနာသုတ်ကိုလည်းကောင်း၊

(၃) အင်္ဂါနေ့တွင် သမန္တာမှ နာနာဥပဒ္ဒဝတော်ဝါ အာရက္ခ ဂဏ္ဍာန္တ တိုင်အောင် နိဒါန်းကိုးပုဒ်နှင့် မေတ္တာသုတ်ကို လည်းကောင်း၊

(၄) ဗုဒ္ဓဟူးနေ့တွင် သမန္တာမှ နာနာဥပဒ္ဒဝတော်ဝါ အာရက္ခ ဂဏ္ဍာန္တ တိုင်အောင် နိဒါန်းကိုးပုဒ်၊ ခန္ဓသုတ်၊ မောရ သုတ်နှင့် ဝဋ္ဋသုတ်ကိုလည်းကောင်း၊

(၅) ကြာသပတေးနေ့တွင် သမန္တာမှ နာနာဥပဒ္ဒဝတော်ဝါ အာရက္ခ ဂဏ္ဍာန္တ တိုင်အောင် နိဒါန်းကိုးပုဒ်နှင့် ဓဇဂ္ဂသုတ် ကိုလည်းကောင်း၊

(၆) သောကြာနေ့တွင် သမန္တာမှ နာနာဥပဒ္ဒဝတော်ဝါ အာရက္ခ ဂဏ္ဍာန္တ တိုင်အောင် နိဒါန်းကိုးပုဒ်နှင့် အာဋာ နာဋိယသုတ်ကိုလည်းကောင်း၊

(၇) စနေနေ့တွင် သမန္တာမှ နာနာဥပဒ္ဒဝတော်ဝါ အာရက္ခ ဂဏ္ဍာန္တ တိုင်အောင် နိဒါန်းကိုးပုဒ်၊ အင်္ဂုလိမာလသုတ်၊ ဗောဇ္ဈင်သုတ်နှင့် ပုဗ္ဗဏှသုတ်တို့ကိုလည်းကောင်း ရွတ်ဆို လေ့ရှိကြသည်။

ပရိတ်တော်များကို မိမိတို့လိုလားသလောက် တစ်သုတ်၊ နှစ်သုတ် စသည် မိမိ သတ်မှတ် ပိုင်းခြားထားချက်အရ ရွတ်ဆို၍ ပြီးဆုံးသည့်အခါတိုင်း ပရိတ်တော်၏အဆုံးတွင် ဘုရားဂုဏ်၊ တရားဂုဏ်၊ သံဃဂုဏ်၊ ယံဒုန္နိမိတ္တံ (၃)ဂါထာ

နှင့် ဘဝတုသဗ္ဗမင်္ဂလံ (၃)ဂါထာတို့ကိုပါထည့်၍ ရွတ်ဆို နိဂုံးချုပ်ပေးနိုင်လျှင် ပို၍ကောင်းပေသည်။

* * *

အဓိဋ္ဌာန်ပြု၍ ဆုတောင်းပါ

အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပရိတ်တော်ကို မရွတ်ဆိုမီ ပရိတ်တော်အစ၌လည်းကောင်း၊ ပရိတ်တော်ကိုရွတ်ပြီးသည်၏ အဆုံး၌လည်းကောင်း၊ အဓိဋ္ဌာန်ပြုလေ့, အာသီသပတ္ထနာ တောင့်တလွှာပြုလေ့ ရှိတတ်ကြသည်ကိုလည်း တွေ့ရတတ်ပေသည်။ ဥပမာ - မိမိအတွက် ရည်ရွယ်ပါက ဣမံပရိတ္တံ မံ ရက္ခတု = (ဤပရိတ်တော်သည် ငါ့ကို စောင့်ရှောက်ပါစေ။) မေတ္တပရိတ္တံ အာရောဂျတ္ထာယ မံ ရက္ခတု = (မေတ္တသုတ်ပရိတ်တော်သည် ငါ့ကို အနာရောဂါ ကင်းရှင်းစေခြင်းငှာ စောင့်ရှောက်ပါစေ။) မေတ္တပရိတ္တံမင်္ဂလတ္ထာယမံ ရက္ခတု = (မေတ္တသုတ် ပရိတ်တော်သည် ငါ့ကို စည်းစိမ်ဥစ္စာ, ပညာပွားတိုး, ကောင်းကျိုးချမ်းသာ, မင်္ဂလာသုခ, ရရှိပြည့်စုံစေခြင်းငှာ စောင့်ရှောက်ပါစေ။) သူတစ်ပါးအတွက် အများကို ရည်ရွယ်ပါက ဣမံပရိတ္တံ ဝေါရက္ခတု = (ဤပရိတ်တော်သည် သင်တို့အား စောင့်ရှောက်ပါစေ။) မေတ္တပရိတ္တံ အာရော

ဂျုတ္တာယ ဝေါရက္ခတု = (မေတ္တာသုတ်ပရိတ်တော်သည် သင်တို့ကို အနာရောဂါကင်းရှင်း ကျန်းမာစေခြင်းငှာ စောင့်ရှောက်ပါစေသတည်း။) မေတ္တာပရိတ္တံ မင်္ဂလတ္တာယ ဝေါရက္ခတု= မေတ္တာသုတ်ပရိတ်တော်သည် သင်တို့ကို စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ပညာပွားတိုး၊ ဖွံ့ဖြိုးချမ်းသာ၊ မင်္ဂလာသုခ ရရှိစေခြင်းငှာ စောင့်ရှောက်ပါစေသတည်း။)စသည်ဖြင့် အဓိဋ္ဌာန်ပြု၍ တောင့်တမှုဖြင့် ရွတ်လေ့ရှိတတ်ကြသည်ကိုလည်း တွေ့ရှိမှတ်သားရဖူးပေသည်။

တိပိဋကဓရ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု မင်းကွန်းဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ မဟာထေရ်မြတ်ကြီးသည်လည်းကောင်း၊ အဘိဓဇအဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ တောင်တန်းသာသနာပြုဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဥတ္တမသာရမဟာထေရ်မြတ်ကြီးသည်လည်းကောင်း အဓိဋ္ဌာန်ပြုတောင့်တမှုဖြင့် ရွတ်ဆိုတော်မူလေ့ရှိကြသည်ကို အသံသွင်းတိတ်ခွေများ၌ နာကြားမှတ်သားရဖူးပေသည်။ နောက်မှတ်သားစရာ သာဓကတစ်ခုမှာ ရှေးယခင်က သီဟိုဠ်ကျွန်း၌ ရဟန်းငယ်တစ်ပါး ဒီဃဝါပီ အမည်ရှိသော စေတီတော်၏ ထိပ်ဖျားသို့တက်၍ ချွတ်ယွင်းပျက်စီးနေသည်တို့ကို အင်္ဂတေဖြင့် ပြုပြင် ပြင်ဆင်နေ၏။ ထိုသို့ ပြင်ဆင်နေစဉ် စေတီတော်၏ ထိပ်ဖျားမှ မတော်တဆလိမ့်ကျရာ အောက်မှာရှိနေကြသော

ရဟန်းတော်တို့က မြင်၍ "ငါ့ရှင် ဓဇဂ္ဂသုတ်ပရိတ်တော်ကို သတိရလိုက်ပါ"ဟု သတိပေးကြ၏။ ထိုအခါ ရဟန်းငယ်သည် ဓဇဂ္ဂသုတ် ပရိတ်တော်ကို သတိရ၍ "ဓဇဂ္ဂပရိတ္တံ မံ ရက္ခတု - ဓဇဂ္ဂသုတ်ပရိတ်တော်သည် ငါ့ကို စောင့်ရှောက်ပါစေ"ဟု စိတ်ဖြင့် အဓိဋ္ဌာန်ပြု တောင့်တရွတ်ဆိုလိုက်သဖြင့် စေတီတော်မှ အုတ်နှစ်ချပ် ထွက်ကျပြီး အောက်မှ ခံပေးလာသဖြင့် အသက်မသေ ချမ်းသာရာ ရခဲ့ဖူးပေသည်။ မိမိအလိုရှိရာကို ဉာဏ်ရှိသလို အဓိဋ္ဌာန်ပြု တောင့်တနိုင်ပေသည်။

* * *

ဘေးရန်ကင်းဝေး ချမ်းသာရေးအတွက် အမြွတ်ဆုံးတရား

ပရိတ်တော်များသည် ဘုရားဂုဏ်၊ တရားဂုဏ်၊ သံဃဂုဏ်၊ သစ္စာဂုဏ်၊ မေတ္တာဂုဏ်များဖြင့် ဟောကြားဖွဲ့သီထားသည် ဖြစ်သောကြောင့် ပရိတ်တော်တို့၏ စွမ်းအင်ကို ဤ၍, ဤမျှဟု တိုင်းတာပြောဆိုရန် မလွယ်ကူပေ။

* **တော် ခေါ် သရဏံ ခေမံ၊ တော် သရဏ မုတ္တမံ။**
တော် သရဏ မာဂမ္မ၊ သဗ္ဗဒုက္ခာ ပမုစ္စတိ။
(ဓမ္မပဒ၊ ဗုဒ္ဓဝဂ်၊ အဂ္ဂိဒတ္တပုဏ္ဏားနှင့် သရေအဥပသကာဝတ္ထု)

* ဇေတ်သရဏံ = ဘုရား, တရား, သံဃာ ဟုဆိုအပ်သော, ဤကိုးကွယ်တရား, ရတနာမြတ်သုံးပါးသည်။ ခေမံ = အမျိုးမျိုးသောဘေး, အမျိုးမျိုးသောရန်, အမျိုးမျိုးသောအန္တရာယ်တို့ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ကင်းပျောက်စေနိုင်၏။ ဇေတံသရဏံ = ဘုရား,တရား,သံဃာဟု ဆိုအပ်သော, ဤကိုးကွယ်ရာတရား ရတနာမြတ်သုံးပါးသည်။ ဥတ္တမံ= တစ်လောကလုံး၌, အမြတ်ဆုံးသော တရားလည်း ဖြစ်ပါပေ၏။ ဇေတံသရဏံ = ဘုရား, တရား, သံဃာ ဟု ဆိုအပ်သော ဤကိုးကွယ်ရာတရား ရတနာမြတ်သုံးပါးကို။ အာဂမ္မ = အကြောင်းပြု၍။ သဗ္ဗဒုက္ခာ = ပစ္စုပ္ပန်သံသရာ, အဖြာဖြာ အဖုံဖုံ, အလုံးစုံသော ဆင်းရဲမှ။ ပမုစ္စတိ = လွတ်မြောက်စေနိုင်၏။

* * *

မကြံစည်နိုင်သောအကျိုး

*** ဇဝံ အစိန္တိယာ ဗုဒ္ဓါ၊ ဗုဒ္ဓဓမ္မာ အစိန္တိယာ။**
အစိန္တိယေ ပသန္နာနံ၊ ဝိပါကော ဟောတိ အစိန္တိယော။
(ခုဒ္ဒကနိကာယ်၊ ထေရာအပဒါန်ပါဠိ၊ ဗုဒ္ဓဝဂ်၊ ဗုဒ္ဓအပဒါန်)

* ဗုဒ္ဓါ = ဘုရားရှင်တို့ကို။ ဇဝံ = ဤနည်း, ဤပုံ, ဤသို့ ဖြစ်လိမ့်မည်ဟူ၍။ အစိန္တိယာ = မကြံစည်နိုင်ကုန်။ ဗုဒ္ဓဓမ္မာ = ဘုရားရှင်၏ တရားတော်တို့ကို။ ဇဝံ = ဤနည်း, ဤပုံ, ဤသို့ ဖြစ်လိမ့်မည်ဟူ၍။ အစိန္တိယာ = မကြံစည်နိုင်

ကုန်။ အစိန္တိယေ = မကြံစည်နိုင်သော ဘုရားရှင်နှင့် ဘုရားရှင်၏တရားတော်တို့၌။ ပသန္နာနံ = ကြည်ညိုကုန်သောသူတို့အား။ အစိန္တိယော = မကြံစည်နိုင်သော။ ဝိပါကော = အကျိုးသည်။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

* ဘုရားရှင်တို့ကို ဤသို့,ဤသို့ဟု မကြံစည်နိုင်ကုန်။ ဘုရားရှင်တို့၏ တရားတော်တို့ကို ဤသို့,ဤသို့ ဟု မကြံစည်နိုင်ကုန်။ မကြံစည်နိုင်သော ဘုရားရှင်နှင့် ဘုရားရှင်၏ တရားတော်တို့၌ ကြည်ညိုကုန်သောသူတို့အား မကြံစည်နိုင်သော အကျိုးသည် ဖြစ်၏။

* * *

ပရိတ်တော်များနှင့် အကျိုးသွား

(က) မင်္ဂလသုတ်ပရိတ်တော်

မထင်ရှားသော နတ်သားတစ်ဦးအား မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူသည်။ ၎င်းမင်္ဂလသုတ်ကို အနက်အဓိပ္ပာယ်သိရှိနားလည်အောင် လေ့လာပြီး အမြဲမပြတ် ရွတ်ဆိုပွားများလက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်တမလွန် နှစ်တန်သောလောက၌ အမျိုးမျိုးသော ဘေးရန်အန္တရာယ်များမှ ကင်းဝေး

လွတ်မြောက်နိုင်ခြင်း၊ လောကီ လောကုတ္တရာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာမင်္ဂလာ အစီးအပွား တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းနိုင်ခြင်း အစရှိသော ကောင်းကျိုးကျေးဇူးများကို တိုးပွားရရှိစေနိုင်ပေသည်။

(ခ) ရတနသုတ်ပရိတ်တော်

အရှင်အာနန္ဒာအား မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ ဝေသာလီပြည်တွင် ရောဂါမနုဿ ဒုဗ္ဘိက္ခ = အဖျားအနာရောဂါဘေး၊ မစိမ်းသူရဲ, သင်းကွဲပြိတ္တာ, တစ္ဆေမြေဘုတ်, နတ်ဘီလူး, နတ်မိစ္ဆာ စသည်တို့ နှောင့်ယှက်နှိပ်စက်ခြင်းခံရသောဘေးနှင့် အစာရေစာရှားပါး စီးပွားရေးကျဆင်းပျက်ပြားရခြင်းဘေး ဟူသော ဘေးကြီးသုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါး ဖြစ်ပွားဆိုက်ရောက်ရာ၌ အရှင်အာနန္ဒာနှင့် ရဟန်းကော်ငါးရာတို့ ဝေသာလီပြည်ကို လှည့်ပတ်ပြီး ယင်းရတနသုတ်ပရိတ်တော်ကို ညဉ့်သုံးယာမ်ပတ်လုံး ရွတ်ဆိုတော်မူကြသဖြင့် ဝေသာလီပြည်သူပြည်သားများ ဘေးကြီးသုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါးမှ လွတ်မြောက်ခဲ့ကြရသည်။ ဆင်းရဲလွတ်ကင်း၍ ချမ်းသာခြင်းကို ရရှိခဲ့ကြသည်။

(ဂ) မေတ္တသုတ်ပရိတ်တော်

ဟိမဝန္တာတောင်ခြေ၌ သီတင်းသုံးတော်မူကြသော ရဟန်းတော်ငါးရာတို့အား မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ ၎င်းရဟန်းငါးရာတို့သည် ဤမေတ္တသုတ် ပရိတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပွားများတော်မူကြ၍ နတ်များ၏ ဟန့်တားနှောင့်ယှက်ခံရခြင်းများမှ လွတ်ကင်းကြရုံမျှမက နတ်များ၏ ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်မှုကိုပါ ကောင်းစွာရရှိကာ ချမ်းသာစွာ တရားအလုပ်အားထုတ်နိုင်ကြသဖြင့် မဂ်ချမ်းသာ ဖိုလ်ချမ်းသာများအထိ ရရှိခဲ့ကြသည်။ မေတ္တာဟူသည် နတ်လူချစ်ဆေး ရှုတိုင်းမွေး ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မေတ္တာအကျိုး တန်ခိုးဝေဝေ အသချေ်ဟူ၍လည်းကောင်း မေတ္တာ၏ တန်ခိုးစွမ်းအင် အာနိသင်များကို အမျိုးမျိုး ဖော်ပြကြသည်။

(ဃ) ခန္ဓသုတ်ပရိတ်တော်

မြတ်စွာဘုရား သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်း၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူစဉ် မြွေကိုက်ခံရသော ရဟန်းတစ်ပါးအား အကြောင်းပြု၍ ဝိရူပက္ခ အစရှိသော မြွေနဂါးတို့၌ မေတ္တာပွားရန် ဤခန္ဓသုတ်ပရိတ်တော်ကို ဟောကြားတော်မူ၏။ ဤခန္ဓသုတ်ပရိတ်တော်သည် ပြင်းထန်သောအဆိပ်ရှိသော

မြွေအမျိုးမျိုးတို့၏ ဘေးရန်ကိုလည်းကောင်း၊ အခြား အဆိပ်ရှိသော သတ္တဝါအမျိုးမျိုးတို့၏ ဘေးရန်ကို လည်းကောင်း၊ အခြားအမျိုးမျိုးသော ဘေးရန်တို့ကို လည်းကောင်း မလာမရောက်စေရအောင် ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ပေးတတ်၏။ ထိုသို့ မိမိ၏ လုံခြုံမှု၊ အကာ အကွယ် အစောင့်အရှောက်ဖြစ်စေမှုအတွက် ခန္ဓသုတ်ပရိတ် အရံအတားကို ရွတ်ဆိုပွားများကြရန် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြား တော်မူ၏။ ဤခန္ဓသုတ်ပရိတ်တော်သည် ဝိရူပက္ခ အစရှိသော မြွေနဂါးများကို မေတ္တာပွား၊ မေတ္တာပို့သော ပရိတ်တော် ဖြစ်သည်။

(င) မောရသုတ်ပရိတ်တော်

ရဟန်းတော်များအား မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော် မူသည်။ ရန်သူအနှောင်အဖွဲ့ ဘေးရန်အန္တရာယ်မှ ကင်းဝေး လွတ်မြောက်စေရန် ရွတ်သော ပရိတ်တော်ဖြစ်သည်။ ဂေါတမ ဘုရားအလောင်း ဥဒေါင်းမင်းဘဝက ဤပရိတ်တော်ကို အမြဲ ရွတ်သောကြောင့် မင်းခြောက်ဆက်တိုင်တိုင် ရန်သူဘေးမှ ကင်းဝေးလွတ်မြောက်ခဲ့သည်။ နေမင်းနှင့် ဘုရား၊တရားတို့ကို ကြည်ညိုမြတ်နိုး ရှိသေစွာ ရှိခိုးလျက် တိုင်တည် အဓိဋ္ဌာန် ပြုကာ အန္တရာယ်ကင်းအောင် အရံအတားပြုသော ပရိတ် တော်ဖြစ်သည်။

(စ) ဝဋ္ဋသုတ်ပရိတ်တော်

ရဟန်းတော်များအား မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသည်။ မီးဘေးမှ ကင်းဝေးလွတ်မြောက်ရန်အတွက် ရွတ်ဆိုသော ပရိတ်တော်ဖြစ်သည်။ ဘုရားလောင်း ငုံးမင်းဘဝက ဤပရိတ်တော်ဖြင့်ပင် မီးဘေးမှ ကင်းဝေးလွတ်မြောက်ခဲ့သည်။ အမှန်တရားကို ဖော်ထုတ်ရွတ်ဆို၍ သစ္စာပြုထားသော ပရိတ်တော်ဖြစ်သည်။

(ဆ) ဓဇဂ္ဂသုတ်ပရိတ်တော်

ရဟန်းတော်များအား မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူသည်။ ဤဓဇဂ္ဂသုတ်ပရိတ်တော်ကို အောက်မေ့ အမှတ်ရရုံမျှဖြင့်ပင် ကောင်းကင်၌ ဖြစ်စေကာမူ မြေပြင်မှာကဲ့သို့ပင် ထောက်ရာ,တည်ရာကို ရစေနိုင်သည်။ သီဟိုဠ်ကျွန်း၌ ရဟန်းငယ်တစ်ပါးသည် ဒီဃဝါပီစေတီတော်၏ အထက်အမြင့်မှ လိမ့်ကျရာ ဓဇဂ္ဂသုတ်ပရိတ်တော်ကို အမှတ်ရ၍ "ဓဇဂ္ဂပရိတ္တံ မံ ရက္ခတု = ဓဇဂ္ဂပရိတ်တော်သည် ငါ့ကို စောင့်ရှောက်ပါစေ" ဟု တောင့်တ၍ စိတ်ဖြင့်ဆိုလိုက်သဖြင့် စေတီတော်မှ အုတ်နှစ်ချပ်ထွက်ပြူကာ အောက်မှခံပေးလာသဖြင့် ချမ်းသာရာရခဲ့ပေသည်။ ပရိတ်တော်တစ်ခုလုံးကို ကိုယ်တိုင်ရွတ်ဆိုနိုင်မည်ဆိုပါက အဘယ်မှာ ဆိုဖွယ်ရာ ရှိပါအံ့နည်း။ ဤဓဇဂ္ဂ

ပရိတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုခြင်းဖြင့် ဘီလူးဘေး၊ ခိုးသူဘေး စသော အမျိုးမျိုးသော ဘေးရန်များမှလည်း လွတ်ကင်းနိုင်ပေသည်။

(ဓ) အာဋာနာဋိယသုတ်ပရိတ်တော်

ဝေဿဝဏ်နတ်မင်းကြီး၏ လျှောက်ထားချက်အရ ရဟန်းတော်များအား မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသည်။ နတ်ဘီလူး၊ နတ်မိစ္ဆာများ မနှိပ်စက်၊ မညှဉ်းဆဲစေရေး၊ အစောင့်အရှောက်ရစေရေးအတွက် ရွတ်ရသော ပရိတ်တော် ဖြစ်သည်။

(ဈ) အင်္ဂုလိမာလသုတ်ပရိတ်တော်

မြတ်စွာဘုရား၏ ညွှန်ကြားသင်ပြပေးမှုအရ အင်္ဂုလိမာလ မထေရ်ရွတ်သော သစ္စာပြုပရိတ်တော်ဖြစ်သည်။ သားမဖွား နိုင်သော အမျိုးသမီးများအား သားဖွားနိုင်စေရန်ရွတ်သော သစ္စာပြုပရိတ်တော် ဖြစ်သည်။

(ည) ဗောဇ္ဈင်သုတ်ပရိတ်တော်

ရဟန်းတော်များအား မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော် မူခဲ့သည်။ အဖျားအနာစသည် ရောဂါများ ကင်းစေရန်ရွတ်သော

ပရိတ်တော်ဖြစ်သည်။ မြတ်စွာဘုရား၊ အရှင်ကဿပနှင့် အရှင်စုန္ဒတို့ မကျန်းမမာ ရောဂါဖြစ်ကြရာ၌ ဤဗောဇ္ဈင်သုတ်ပရိတ်တော်ကိုပင် ရွတ်ဆို၊ နာကြား၊ ပွားများကြသဖြင့် ရောဂါကင်းပျောက်၊ချမ်းသာခြင်းသို့ ရောက်ခဲ့ရပေသည်။ အမှန်အားဖြင့် ဤဗောဇ္ဈင်သုတ်ပရိတ်တော်သည် ရွတ်ဆိုရုံ၊ နာကြားရုံမျှဖြင့် ရပ်တန့်နေရမည့် ပရိတ်တော် မဟုတ်ပေ။ မိမိ၏သန္တာန်၌ ဗောဇ္ဈင်တရားများ အမှန်တကယ် ဖြစ်ပွားပေါ်ပေါက်လာအောင် အားထုတ်ရမည့်တရား ဖြစ်သည်။

(၄) ပုဗ္ဗဏှသုတ်ပရိတ်တော်

မကောင်းသော ဥပါဒ်ဘေးဒဏ်၊ ရန်အသွယ်သွယ်၊ အန္တရာယ်အမျိုးမျိုးတို့မှ လွတ်ကင်းပပျောက်ရန်နှင့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မင်္ဂလာများ တိုးပွားစေရန်အတွက် ရွတ်ရသော ပရိတ်တော်ဖြစ်သည်။



ပရိတ်တန်ခိုးကြောင့် အသက် (၁၂၀)ရှည်သော အာယုဝမုန သတို့သား

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား လက်ထက်တော်ကာလတွင် "ဒီဃလဋ္ဌိက"အမည်ရှိသောမြို့၌ ပုဏ္ဏားသူငယ်ချင်း နှစ်ယောက်တို့ ရှိကြ၏။ ထိုပုဏ္ဏားသူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်တို့သည် သာသနာပ ရသေ့ရဟန်းအဖြစ်ဖြင့် လေးဆယ့်ရှစ်နှစ်ကာလပတ်လုံး "တပစရဏ"အမည်ရှိသော သာသနာပ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ ကိလေသာခေါင်းပါးအောင် ကျင့်သောအကျင့်ကို ကျင့်ကြ၏။ ရသေ့ရဟန်းပြုနေကြသော ထိုပုဏ္ဏားနှစ်ယောက်တို့တွင် တစ်ယောက်သည် "ငါသည် ဤသို့ ရသေ့ရဟန်းဘဝဖြင့်နေပါက ငါ၏ အဆက်အနွယ်သည် ပျောက်ပျက်ပေလိမ့်မည်။ အဆက်အနွယ် မပျောက်မပျက်စေရေး၊ အဆက်အနွယ်တည်တံ့စေရေးအတွက် လူထွက်ဦးမှ ဖြစ်မည်"ဟု ကြံစည်စဉ်းစား၍ လူထွက်ရန် ဆုံးဖြတ်ပြီး မိမိကျင့်အပ်သော "တပစရဏအကျင့်"ကို သူတစ်ပါးအား ရောင်းချ၏။ နွားတစ်ရာ၊ အသပြာတစ်ရာနှင့်တကွ မယားတစ်ယောက်ကို ရ၏။ စီးပွားဥစ္စာလုပ်ကိုင်၍ စီးပွားဥစ္စာများ စုမိဆောင်းမိရှိလာ၏။

ထိုရသေ့လူထွက် ပုဏ္ဏားလင်မယားတို့တွင် နှစ်များမကြာခင် သားယောကျ်ားလေးတစ်ယောက် ဖွားမြင်ရရှိလာ၏။ သားယောကျ်ားလေးရလာသောအခါ ပုဏ္ဏားသည် ရသေ့ဘဝက အတူနေတရားကျင့်လာခဲ့သော အဖော်ပုဏ္ဏားရသေ့အား သတိရမိ၏။ အဖော်ပုဏ္ဏားရသေ့သည်လည်း အရပ်တစ်ပါးသို့သွား၍ သီတင်းသုံးနေရာမှ သတိရ၍ မကြာမီပင် ဒီဃလဃီကမြို့သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာ၏။ ပုဏ္ဏားသည်လည်း အဆွေခင်ပွန်း ပုဏ္ဏားရသေ့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာကြောင်း သတင်းစကားကြားရသောအခါ မယားနှင့် သားကိုခေါ်ဆောင်၍ ဖူးမြော်ပူဇော်ရန် သွားကြ၏။

ရသေ့ကြီးထံသွားရောက်သောအခါ သားကို မိခင်ပုဏ္ဏေးမ၏လက်၌ အပ်ထား၍ ကိုယ်တိုင်ဦးစွာ ရှိခိုးကန်တော့၏။ ပုဏ္ဏေးမသည်လည်း သားကို ဖခင်ပုဏ္ဏားကြီးလက်၌ အပ်ထား၍ ကိုယ်တိုင်လက်အုပ်ချီမိုး ရှိခိုးကန်တော့၏။ လျှုဖွယ်ပစ္စည်းဝတ္ထုများကိုလည်း လှူဒါန်းပူဇော်၏။ ရသေ့ကြီးက ပုဏ္ဏားလင်မယားတို့အား "ဒီဃာယုကာဟောထ = သင်တို့သည် အသက်ရှည်ကြပါစေ" ဟု ဆုပေး၏။ မိဘနှစ်ပါးတို့ ရှိခိုးကန်တော့ကြပြီးနောက် သားငယ်ကို ရသေ့ကြီးအား ရှိခိုးကန်တော့စေသောအခါ၌မူ ရသေ့ကြီးက ဆုမပေးတော့ပေ။ ဆိတ်ဆိတ်သာနေတော့၏။

အန္တရာယ်ရှိနေ၍ ဆုမပေး

ထိုအခါ ပုဏ္ဏားလင်မယားတို့က ရသေ့ကြီးအား -

"အရှင်ဘုရား...တပည့်တော်တို့ ရှိခိုးဦးချ ကန်တော့ကြစဉ်အခါက ဆုပေးပါလျက် တပည့်တော်တို့၏သား ရှိခိုးကန်တော့သောအခါ အဘယ့်ကြောင့် ဆုမပေးရပါသနည်း။ တပည့်တော်တို့သားမှာ အန္တရာယ်တစ်စုံတစ်ရာ ရှိပါသလား"

"ဒါယကာပုဏ္ဏား...ဤသူငယ်အား အန္တရာယ်ရှိပေ၏။"

"အရှင်ဘုရား...အဘယ်မျှလောက် အသက်ရှည်ပါအံ့နည်း"

"ဒါယကာပုဏ္ဏား...တားမြစ်နိုင်အံ့သောအကြောင်းကို မသိ"

"အရှင်ဘုရား...အဘယ်သူသည် သိနိုင်ပါအံ့နည်း"

"ရဟန်းဂေါတမသည် သိနိုင်ရာ၏။ ထိုရဟန်း ဂေါတမ၏ အထံသို့သွား၍ မေးပါလေလော့"

"အရှင်ဘုရား...ရဟန်းဂေါတမဆီသွားပါက တပည့်တော်၏အကျင့် ဆုတ်ယုတ်ပါလိမ့်မည်။ အကျင့်ဆုတ်ယုတ်မည်ကို ကြောက်ပါသည်"

"ဒါယကာပုဏ္ဏား...သင်သည် အကယ်၍ သင်၏သားကို ချစ်ခင်ခြင်းရှိပါက အကျင့်ဆုတ်ယုတ်ခြင်းကို မကြဲ

စည်းမစဉ်းစားပါနှင့်၊ ရဟန်းဂေါတမအထံသို့သွား၍ မေးသာ မေးပါ''

ပုဏ္ဏားလင်မယားတို့သည် သား၌ ပြင်းစွာသောချစ်ခြင်း ရှိသည် ဖြစ်သောကြောင့် ရသေ့ကြီး၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား၏အထံသို့ သားငယ်အား ခေါ်ဆောင်၍ သွားကြ၏။ မြတ်စွာဘုရားထံရောက်သောအခါ ပုဏ္ဏား ကြီးက ရှေးဦးစွာ မိမိကိုယ်တိုင်ရှိခိုးကန်တော့၏။ မြတ်စွာ ဘုရားက ''ဒီဃာယုကော ဟောတိ = အသက်ရှည်ပါစေ'' ဟု ဆုပေး၏။ ထို့နောက် ပုဏ္ဏေးမကြီးက ရှိခိုးကန်တော့၏။ မြတ်စွာဘုရားက ''ဒီဃာယုကောဟောတိ = အသက်ရှည်ပါ စေ''ဟု ဆုပေး၏။ သားငယ်ရှိခိုးသောအခါ၌မူ မြတ်စွာ ဘုရားသည် ဆုပေးခြင်းမပြုတော့ပေ။ ဆိတ်ဆိတ်သာ နေတော် မူ၏။

ပုဏ္ဏားကြီးက မြတ်စွာဘုရားအား –

''အရှင်ဘုရား တပည့်တော်တို့ မိဘနှစ်ပါး ရှိခိုးကြစဉ် အခါက ဆုပေးပါလျက် တပည့်တော်တို့၏သား ရှိခိုးဦးချ ကန်တော့သောအခါ အဘယ့်ကြောင့် ဆုမပေးရပါသနည်း။ တပည့်တော်တို့သားမှာ အန္တရာယ်တစ်စုံတစ်ရာ ရှိပါသလား''

''ဒါယကာပုဏ္ဏား...ဤသူငယ်အား အန္တရာယ်ရှိ ပေ၏''

"အရှင်ဘုရား...အဘယ်မျှလောက် အသက်ရှည်ပါအံ့နည်း"

"ဒါယကာပုဏ္ဏား...ခုနစ်ရက်မျှသာ အသက်ရှည်လိမ့်မည်"

"အရှင်ဘုရား...တားမြစ်နိုင်အံ့သောအကြောင်း ရှိပါအံ့လော"

"ဒါယကာပုဏ္ဏား...ဖြစ်နိုင်ရာ၏"

"အဘယ်သို့ပြုမှ ဖြစ်နိုင်ပါမည်နည်း အရှင်ဘုရား"

"ဒါယကာပုဏ္ဏား...သင်၏အိမ်ရှေ့မှာ မဏ္ဍပ်ဆောက်၊ မဏ္ဍပ်အလယ်မှာ ခုတင် (ညောင်စောင်း) တစ်ခုထား၊ ထိုခုတင်ကို ခြံရံ၍ ရှစ်ခုဖြစ်စေ၊ တစ်ဆယ့်ခြောက်ခုဖြစ်စေ နေရာခင်း၊ ထိုနေရာတို့မှာ ငါဘုရား၏တပည့် သံဃာတော်တို့ကို သီတင်းသုံးနေစေပြီး ခုနစ်ရက်ပတ်လုံး မပြတ်မလပ် ပရိတ်ရွတ် အရံအတားပြုခြင်းငှာတတ်နိုင်ပါက ထိုသူငယ်၏ အန္တရာယ်သည် ကင်းပျောက်လွတ်မြောက်ပါလိမ့်မည်"

"အို ရှင်ကြီးဂေါတမ...တပည့်တော်သည် မဏ္ဍပ်စသည်ကို ပြုခြင်းငှာ စွမ်းနိုင်ပါ၏။ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ တပည့် ရဟန်းတော်တို့ကို အဘယ်မှာ ရနိုင်ပါအံ့နည်း"

"ဒါယကာပုဏ္ဏား...သင်အလိုရှိသည်လောက် လိုအပ်သမျှ ရဟန်းတော်တို့ကို ငါဘုရားစေလွှတ်ပေးနိုင်၏"

"အို ရှင်ကြီးဂေါတမ…ကောင်းလှပါပြီ"

ပုဏ္ဏားကြီးသည် ဝန်ခံစကားပြောကြားပြီး မယား၊ သားနှင့်အတူ အိမ်သို့ ပြန်၏။ အိမ်ရှေ့၌ မဏ္ဍပ်ဆောက်၏။ မဏ္ဍပ်အတွင်း၌ လိုအပ်သော နေရာထိုင်ခင်းတို့ကို အပြည့်အစုံ ပြုလုပ်၏။ လိုအပ်သော စီစဉ်ဆောင်ရွက်မှုများ ပြီးသောအခါ မြတ်စွာဘုရားထံသွား၍ အကြောင်းကြားလျှောက်ထား၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် ရဟန်းတော်တို့အား မဏ္ဍပ်သို့ စေလွှတ်တော်မူ၏။ ရဟန်းတော်တို့သည် ခင်းထားအပ်သောနေရာတို့၌ ထိုင်၍ သူငယ်ကို သံဃာတော်များ၏ အလယ်တွင်ရှိသော ကုတင်၌အိပ်နေစေကာ ခုနစ်ရက်တိုင်တိုင် အဆက်မပြတ် ပရိတ်တော်တို့ကို ရွတ်ကြကုန်၏။

ခုနစ်ရက်မြောက်သောနေ့၌ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ကြွလာတော်မူ၏။ ဤသို့ မြတ်စွာဘုရား ကြွလာတော်မူသောအခါ စကြဝဠာ၌ နေကြကုန်သော အလုံးစုံသော နတ်တို့သည် စည်းဝေးရောက်လာကြကုန်၏။ "အဝရုဒ္ဓက" အမည်ရှိသော နတ်ဘီလူးသည် တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်ကာလပတ်လုံး ဝေဿဝဏ်နတ်မင်းကြီးအား လုပ်ကျွေးခစားသဖြင့် ထို ဝေဿဝဏ်နတ်မင်းကြီးအထံမှ ဆုအဖြစ် ဤနေ့မှ ခုနစ်ရက်မြောက်သောနေ့၌ ဤသူငယ်ကိုယူလော့၊ စားလော့ ဟူသော ဆုကို ရရှိလေ၏။ ထို့ကြောင့် "အဝရုဒ္ဓကနတ်ဘီလူး"သည်

ဤသူငယ်ရှိရာသို့လာ၍ ရပ်တည်နေ၊ စောင့်နေ၏။

မြတ်စွာဘုရားသည် ထိုသူငယ်ရှိရာအရပ်သို့ ကြွရောက်တော်မူလာသည်ရှိသော် တန်ခိုးကြီးသောနတ်တို့သည်လည်း စည်းဝေးရောက်လာကြကုန်၏။ တန်ခိုးကြီးသောနတ်တို့ စည်းဝေးရောက်လာကြသောအခါ တန်ခိုးနည်းသောနတ်တို့သည် မိမိတို့လက်ရှိနေရာ၌ ရပ်တည်၍မနေနိုင်ကြဘဲ ရပ်တည်ရာမရ နောက်သို့ဆုတ်၍ဆုတ်၍ တစ်ဆယ့်နှစ်ယူဇနာ ဝေးကွာသည့်တိုင်အောင် ဖဲရှောင်၍ သွားရလေ၏။ ခုနစ်ရက်မြောက်သောနေ့၌ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် "တစ်ညဉ့်ပတ်လုံး" ညဉ့်လုံးပေါက် သံဃာတော်များနှင့်အတူ ပရိတ်ရွတ် အစီအတားပြုတော်မူ၏။

အာယုဝဍ္ဍနအမည်ရခြင်း

အဝရုဒ္ဓကနတ်ဘီလူးသည် ခုနစ်ရက်လွန်သည်ရှိသော် ဤသူငယ်ကို ရပိုင်ခွင့်၊ စားပိုင်ခွင့် မရှိ။ ခုနစ်ရက်အတွင်း၌သာ ရပိုင်၊ စားပိုင်ခွင့် ရှိ၏။ သူငယ်၏ မိဘနှစ်ပါးပုဏ္ဏားလင်မယားတို့သည် ရှစ်ရက်မြောက်သောနေ့ အရုဏ်တက်ချိန်တွင် မိမိတို့၏သားငယ်ကို ဆောင်ယူ၍ မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးကန်တော့စေကြကုန်၏။ သူငယ်ရှိခိုးကန်တော့သောအခါ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်က "အယံကုမာရော ဒီဃာယုကော

ဟောဟိ = ဤသတို့သားငယ်သည် အသက်ရှည်ပါစေ” ဟု ဆုပေးတော်မူ၏။ ဤသို့ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားက ဆုပေးတော်မူသည်ကို တွေ့မြင်ကြရသောအခါ လွန်စွာ ဝမ်းမြောက်နှစ်သက် စိတ်အားတက်မှုဖြစ်၍ ဤသို့ မေးလျှောက်ကြ၏။

“အို ရှင်ကြီး ဂေါတမ ဤသူငယ်သည် အဘယ်မျှ ကာလကြာအောင် အသက်တာရှည်တည်နေပါအံ့နည်း”

“အို ပုဏ္ဏားကြီး ဤသူငယ်သည် တစ်ရာ့နှစ်ဆယ် ကာလပတ်လုံး အသက်တာရှည် တည်ပေလတ္တံ့”

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ စကားတော်အသံကို ကြားရသောအခါ ပုဏ္ဏားကြီးလင်မယားနှင့်တကွ ပရိတ်သတ် အားလုံးတို့သည် လွန်စွာအံ့ဩဝမ်းသာ ဖြစ်ကြကုန်လျက် ထိုသူငယ်အား “အာယုဝဍ္ဎနသတို့သား” ဟူသောအမည် ညီညာဖျဖျ မှည့်ခေါ်ကြလေကုန်၏။

အာယုဝဍ္ဎနသတို့သားသည် အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းသို့ ရောက်သောအခါ သီတင်းသည် ဥပါသကာငါးရာတို့ဖြင့် ခြံရံလျက် လှည့်လည်သွားလာနေ၏။ ထိုအခြင်းအရာကို တွေ့မြင်ကြရသော ရဟန်းတော်တို့သည် တရားသဘင်၌ -

“ငါ့ရှင်တို့ မြင်ကြပါကုန်၏လော၊ ဤအာယုဝဍ္ဎနသတို့သားသည် ခုနစ်ရက်မြောက်သောနေ့၌ သေထိုက်သူ ဖြစ်၏။ ထိုသူသည် ယခုအခါ အသက်တစ်ရာ့နှစ်ဆယ်

တည်နေနိုင်လိမ့်မည်ဖြစ်၍ သီတင်းသည် ဥပါသကာ ငါးရာတို့ဖြင့် ခြံရံလျက် လှည့်လည်၍ နေ၏။ ဤလောက၌ ရှိကြသည့် သတ္တဝါတို့အား အသက်ရှည်ရာရှည်ကြောင်း တရားသည် ရှိယောင်တကား''ဟု ပြောဆိုကြကုန်၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် သံဃာတော်များ စုဝေးတည်နေရာတရား သဘင်သို့ ကြွလာတော်မူ၍ -

''ချစ်သားရဟန်းတို့ ယခုအခါ အဘယ်စကားကို ပြောဆို၍ စည်းဝေးနေကြကုန်သနည်း''

''မှန်လှပါမြတ်စွာဘုရား...အာယုဝမ္မနသတို့သား သည် ခုနစ်ရက်မြောက်သောနေ့၌ သေထိုက်သူဖြစ်ပါလျက် အသက်မသေဘဲ ယခုအခါ အသက်တစ်ရာ့နှစ်ဆယ် တည်နေနိုင်လိမ့်မည်ဖြစ်၍ သီတင်းသည် ဥပါသကာ ငါးရာ ခြံရံလျက် လှည့်လည်၍ နေ၏။ ဤလောက၌ ရှိကြသည့် သတ္တဝါတို့အား အသက်ရှည်ရာရှည်ကြောင်း ရှိလေယောင် တကား ဟု ပြောဆိုနေကြပါသည်ဘုရား''

''ချစ်သားရဟန်းတို့...အသက်ရှည်ခြင်းသက်သက် တစ်ခုမျှသာမဟုတ်သေး။ သတ္တဝါတို့သည် သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ် ရှိကုန်သောသူတို့အား ရိုသေမြတ်နိုး ရှိခိုးကြကုန်သည်ရှိသော် လေးပါးသောအကြောင်းတို့ဖြင့် တိုးပွားနိုင်ကုန်၏။ ဘေးရန်တို့မှလည်း လွတ်ကင်းနိုင်ကြကုန်

၏။ သက်တမ်းပြည့်တည်နေနိုင်ကြကုန်၏’’ဟု မိန့်ကြားတော်မူပြီး အနုသန္ဓေစပ်လျက် အောက်ပါအတိုင်း ဆက်လက်ဟောကြားတော်မူ၏။

*** အဘိဝါဒနသီလိဿ၊ နိစ္စံ ဝုဍ္ဍာပစာယိနော။**
စတ္တာရော ဓမ္မာ ဝဍ္ဎန္တိ၊ အာယု ဝဏ္ဏော သုခံ ဗလံ။

(အနက်) ဘိက္ခဝေ = ရဟန်းတို့။ နိစ္စံ = အမြဲမပြတ်၊ အခါခပ်သိမ်း။ ဝုဍ္ဍာပစာယိနော = ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါးနှင့်တကွ ဆရာသမား၊ မိဘဘိုးဘွား၊ အသက်သိက္ခာ၊ ဂုဏ်ဝါအားဖြင့် ကြီးမြင့်တော်မူကြသော ပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်းတို့အား။ အဘိဝါဒနသီလိဿ = အလွန်အကျူး၊ အထူးမြတ်နိုး၊ လက်အုပ်မိုး၍၊ ရှိခိုးပူဇော်၊ ဖူးမြော်မာန်လျှော့ကန်တော့လေ့ရှိထသော။ ပုဂ္ဂလဿ = သင့်မြတ်လျော်ညီ၊ စာရိတ္တကျေးဇူး၊ ဂုဏ်အထူးနှင့်၊ ပြည့်စုံသောပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်းတို့အား။ အာယုစ = ဇီဝိတိန္ဒြေ၊ တည်နေမပျက်၊ အသက်ရှည်ရခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ ဝဏ္ဏောစ = ကိုယ်ရောင်မယွင်း၊ ပြောင်ပြောင်ဝင်းအောင်၊ အဆင်းရုပ်သွင်၊ ကြည်လင်လှပရခြင်းသည်လည်းကောင်း။ သုခဥ္စ = ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ၊ ချမ်းသာရခြင်းသည်လည်းကောင်း။ ဗလဥ္စ = ကာယဉာဏ၊ ဗလစွမ်းအား၊ ကြီးမားရခြင်းသည်လည်းကောင်း။ စတ္တာရော =

လေးပါးကုန်သော။ ဣမေဓမ္မာ = ဤအကျိုးတရားတို့သည်။ ဝဍ္ဎန္တိ = တစ်နေ့တစ်ခြား, တက်နေအလားကဲ့သို့, တိုးပွား များပြားကြလေကုန်၏။

ဤဒေသနာတော်ကို ဟောကြားတော်မူပြီးသည်၏ အဆုံး၌ အာယုဝဍ္ဍန သတို့သားသည် သူ၏အဖော် သီတင်းသည် ဥပသကာငါးရာတို့နှင့်အတူ သောတာပတ္တိဖိုလ်၌ တည်၏။ အခြားများစွာသော တရားနာပရိတ်သတ်တို့သည် လည်း သောတာပတ္တိဖိုလ် စသည်တို့သို့ ရောက်ကြကုန်၏။

မှတ်သားဖွယ်ရာ

ဤဝတ္ထု၌ ရတနာမြတ်သုံးပါး၊ ဆရာသမား၊ မိဘ ဘိုးဘွား၊ အသက်သိက္ခာ၊ ဂုဏ်ဝါအားဖြင့် ကြီးမြင့်သော သူတို့အား ချဉ်းကပ်မှီဝဲခြင်း၊ လက်အုပ်ချီမိုး ရှိခိုးပူဇော်ခြင်း၊ ဦးညွှတ်အရိုအသေပြုခြင်း အလေ့ရှိသောပုဂ္ဂိုလ်တို့အား အသက်ရှည်ခြင်း၊ အဆင်းလှခြင်း၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာသုခ ရရှိခြင်း၊ ကာယ,ဉာဏ ဗလနှစ်ပါး ကြံ့ခိုင်ကြီးမားခြင်း ဟူသောအကျိုးလေးပါးတို့ကို ရရှိစေနိုင်သည်ဟု ဟောတော်မူထားပေသည်။

ရိုသေထိုက်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့အား အရိုအသေပြုခြင်း၊ လက်အုပ်ချီမိုး ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ခြင်း

အမှုကို "အပစာယနကုသိုလ်"ဟု ခေါ်ဆိုပေသည်။ အပစာယန ကုသိုလ်သည် ထိုအပစာယန ကုသိုလ်ရှင်ကို တမလွန် လောက ဘဝအစဉ်အဆက်တို့၌ အထက်တန်းကျကျ မြင့်မြတ်သောဘဝ၌ ဖြစ်စေတတ်သည်ဟု ဆိုပေသည်။ ပစ္စုပ္ပန်လောက လက်ငင်းဘဝ၌လည်း ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့၏ ချီးမွမ်းမှုကို ခံရခြင်း၊ ချီးမြှောက်စောင့်ရှောက်မှုကို ခံရခြင်းစသော ကောင်းကျိုးတရားတို့ကို ရရှိစေနိုင်ပေသည်။

အာယုဝဍ္ဎန သတို့သားသည် မြတ်စွာဘုရားအား ချဉ်းကပ်မှီဝဲခြင်း၊ ရိုသေစွာ လက်အုပ်ချီမိုး ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော် မာန်လျော့ကန်တော့ခြင်း "အပစာယနကုသိုလ်"ကို အကြောင်းပြု၍ သရဏဂုံကုသိုလ်၊ သီလကုသိုလ်၊ ဒါန ကုသိုလ် စသော ဘေးရန်ကင်းရှင်းကြောင်း၊ အသက်ရှည်ကြောင်း၊ ချမ်းသာကြောင်း ဖြစ်စေနိုင်သည့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့ကို ဖြစ်ပွားရရှိပြီး ထိုကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့၏ အထောက်အပံ့အကာအကွယ်ဖြင့် ဘေးရန်အန္တရာယ် ကင်းရှင်းခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းနှင့် ချမ်းသာခြင်းအကျိုးတို့ကို ရရှိခဲ့ပေသည်။ အတိတ်ဘဝ အစဉ်အဆက်က မကောင်းမှု အကုသိုလ်များ ပါလာသူပင် ဖြစ်သော်လည်း ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ၊ အပစာယန စသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုအပြုများပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုကံ အခံခါတ်ရှိနေသော ပုဂ္ဂိုလ်များအား

အတိတ်က ပြုခဲ့သော အကုသိုလ်ကံများက အကျိုးပေးရန် အခွင့်မသာဘဲ မိမိနှင့် ဆက်စပ်ရာ အစွန်အဖျားတို့ကိုသာ မလွတ်သာ မကင်းသာ ထိခိုက်စေလေ့ရှိတတ်သည်ဟု ဆိုပေသည်။

(လင်္ကာ) အခံပုညာ၊ ရှိကြသူမှာ၊ ဇာတာမူလ၊ ဇနမဥ္ဇ၊ ပါပဂြိုဟ်၊ စီးနင်းကျလည်း၊ ကိုယ်မှတစ်ပါး၊ ခြွေရံများနှင့်၊ ကျွဲနွားမျှသာ၊ ပျက်စီးရာ၏၊ ကိုယ်မှာချမ်းမြေ့၊ ဘေးမတွေ့ဘူး၊ မဟော့ ကုသိုလ်၊ လူထိုထိုကား၊ ကိုယ်နှင့်တကွ၊ ပျက်တတ်ကြ၏။

(မဃဒေဝလင်္ကာ - ၁၈၃)

* * *

ပရိတ်တော်တန်ခိုးကြောင့် အန္တရာယ်လွန်မြောက် မင်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရခြင်း (တေလပတ္တ - အတိတ်ဇာတ်အကျဉ်း)

လွန်လေပြီးသောအခါက ဗာရာဏသီပြည်၌ ဗြဟ္မဒတ် မင်းကြီး မင်းပြု၏။ ထို ဗြဟ္မဒတ်မင်းကြီးတွင် သားတော် တစ်ထောင်ရှိ၏။ ဘုရားလောင်းသည် ထိုသားတော်တစ်ထောင် တို့တွင် ညီအငယ်ဆုံး ဖြစ်၏။ ထိုစဉ်အခါ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအရှင်

မြွတ်တို့သည် နန်းတော်သို့ကြွ၍ ဆွမ်းခံ၊ ဆွမ်းဘုန်းပေးလေ့ရှိကြ၏။ ဘုရားလောင်းမင်းသားငယ်သည် တတ်သိလိမ္မာသောအရွယ်သို့ရောက်သောအခါ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတို့၏ ဝေယျာဝစ္စ အမှုကိစ္စကြီးငယ်တို့ကို ဆောင်ရွက်လေ့ရှိ၏။ ဆွမ်း၊ ရေချမ်း စသည်တို့ကို လှူဒါန်းဆက်ကပ်လေ့ရှိ၏။

ဘုရားလောင်းမင်းသားသည် တစ်နေ့သောအခါ "ငါ့အား များစွာသော အစ်ကိုတို့သည် ရှိကုန်၏။ ငါသည် ဤဗာရာဏသီပြည်၌ အဖ၏ ဥစ္စာဖြစ်သော မင်း၏အဖြစ်ကို ရအံ့လော၊ မရအံ့လော။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအရှင်မြွတ်တို့အား လျှောက်ထားမေးမြန်းခြင်းဖြင့် သိအောင်ပြုအံ့"ဟု အကြံ အစည်ဖြစ်၏။ နှစ်ရက်မြောက်သောနေ့၌ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအရှင်မြွတ်တို့ ဆွမ်းအလှူခံ ကြွလာတော်မူသောအခါ လက်အုပ်ချီလျက် ခရီးဦးကြိုပြု၏။ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ရေဖြင့် ခြေတို့ကို ဆေးကြော၍ ပုဆိုးတို့ဖြင့် ပွတ်သုတ်၏။ ဆီဖြင့် ခြေတို့ကို လိမ်းနယ်၍ ပုဆိုးဖြင့် ပွတ်သုတ်၏။ ရေချမ်း ကပ်လှူ၏။ ဆွမ်းမစားမီအကြား ချိုချဉ်ခဲဖွယ် ဘောဇဉ်တို့ကို ဘုဉ်းပေးနေစဉ်ကာလ၌ သင့်တင့်လျှောက်ပတ်ရာ၌ထိုင်ကာ လက်အုပ်ချီလျက် မိမိသည် ဗာရာဏသီပြည်၌ အဖ၏ ဥစ္စာဖြစ်သော မင်းအဖြစ်ကို ရနိုင်လောက်သောအကြောင်း ရှိ,မရှိ မေးလျှောက်၏။

ထိုအခါ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရှင်မြတ်တို့က "မင်းသား... သင်သည် ဤဗာရာဏသီပြည်၌ အဖ၏ ဥစ္စာဖြစ်သော မင်းအဖြစ်ကို မရနိုင်။ မင်းအဖြစ်ကို အလိုရှိပါက ဤဗာရာဏသီပြည်မှ ယူဇနာ (၁၂၀)အထက်၌ ဂန္ဓာရတိုင်း၊ တက္ကသိုလ်ပြည် ရှိ၏။ ထိုတက္ကသိုလ်ပြည်သို့ သွားနိုင်ပါက ဤနေ့မှနောက် ခုနစ်ရက်မြောက်သောနေ့၌ မင်းအဖြစ်ကို ရလိမ့်မည်။ ဗာရာဏသီပြည်နှင့် တက္ကသိုလ်ပြည်၏ ခရီးအကြား ကြီးမားသောတောအုပ်၌ ဘေးရန်ရှိ၏။ ထိုတောအုပ်ကိုလျှောက်၍ သွားရိုးသွားစဉ်လမ်းအတိုင်း သွားပါက ခရီးယူဇနာတစ်ရာ ရှိ၏။ ဖြတ်လမ်းဖြင့် အဖြောင့်သွားပါက ခရီးယူဇနာ ငါးဆယ် ရှိ၏။ ထိုဖြတ်လမ်း အဖြောင့်ခရီး ယူဇနာငါးဆယ်သည် ဘီလူးစောင့်သော ကန္တာရ မည်၏။

ဘီလူးမတို့သည် ဇရပ်ကိုလည်းကောင်း၊ ကျေးရွာလူနေအိမ်တို့ကိုလည်းကောင်း ဖန်ဆင်း၍ နေချင်စဖွယ်၊ ရှုချင်စဖွယ် တင့်တယ်သပ်ယပ်သော မျက်နှာကျက် ဗိမာန်နှင့် အိပ်ရာနေရာတို့ကို ဖန်ဆင်းထားကြကုန်၏။ မိမိကိုယ်ကို နတ်ဝတ်တန်ဆာဆို့ဖြင့် ရှုချင့်စဖွယ် တင့်တယ်လှပအောင် ခြယ်သထားကြကုန်၏။ လာတိုင်းလာတိုင်းသော ယောကျ်ားတို့ကို ပလီပလာ တီတီတာတာ သာယာနာပျော်ဖွယ်စကား ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သော အမူအရာများဖြင့် ဖြားယောင်းကြိုဆို

၏။ စားကောင်းသောက်ဖွယ်တို့ဖြင့် ညှော်ခံပြုစုကြ၏။ အိပ်စက်နားနေကြရန် ဖိတ်မာန်ကြ၏။ အာရုံငါးပါးတို့ဖြင့် မြူဆွယ်ပြီး ကိလေသာ၏ အလိုသို့လိုက်၍ မိမိတို့နှင့် လွန်ကျူးကြသော အခါ သတ်ဖြတ်စားသောက် အသက်ကုန်ခြင်းသို့ ရောက်စေ၏။

ရူပါရုံကို နှစ်သက်သောသူအား ရူပါရုံဖြင့် ဖန်ဆင်းဖြားယောင်း၍ ဖမ်းစား၏။ သဒ္ဒါရုံကို နှစ်သက်သောသူအား သဒ္ဒါရုံဖြင့် ဖန်ဆင်းဖြားယောင်း၍ ဖမ်းစား၏။ ဂန္ဓာရုံကို နှစ်သက်သောသူအား ဂန္ဓာရုံဖြင့် ဖန်ဆင်းဖြားယောင်း၍ ဖမ်းစား၏။ ဣန္ဒြေငါးပါးတို့ကို မချွတ်မယွင်းရအောင် စောင့်စည်းထိန်းသိမ်း၍ ဘီလူးမတို့ကို မကြည့်၊မရှုဘဲ စွဲမြဲသော သတိတရားဖြင့် သွားနိုင်ပါက ခုနစ်ရက်မြောက်သော နေ့၌ တက္ကသိုလ်ပြည်၏ မင်းအဖြစ်ကို ရနိုင်လိမ့်မည်''ဟု ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအရှင်မြတ်တို့က မိန့်ကြားတော်မူ၏။

ထိုအခါ ဘုရားလောင်းမင်းသားက ''တပည့်တော်သည် အရှင်ဘုရားတို့၏ အဆုံးအမအတိုင်း လိုက်နာပါမည်။ ဘီလူးမတို့ကို ဣန္ဒြေဖျက်၍ ကြည့်ရှုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါမည်။ အရှင်ဘုရားတို့အနေဖြင့် ဆောင်ရွက်ဖွယ်အလုံးစုံကိုသာ မိန့်ကြားတော်မူပါ။ အရှင်မြတ်တို့၏ ဆုံးမညွှန်ကြားသမျှ လိုက်နာဆောင်ရွက်ဖွယ် အလုံးစုံကို အတိအကျ အပြည့်အဝ လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါမည်''ဟု လျှောက်၏။ ထို့နောက်

ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအရှင်မြတ်တို့၏ ဆုံးမညွှန်ကြားမှုအတိုင်း သရဏဂုံ သီလ ဆောက်တည်၏။ ဆွမ်း၊ ခဲဖွယ်၊ ဘောဇဉ်၊ သောက်ရေ၊ သုံးရေတို့ဖြင့် လှူဒါန်းပူဇော်၏။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတို့၏ အထံ၌ ပရိတ်ချည်၊ ပရိတ်ဆီ၊ ပရိတ်ပန်းတို့ကို စီစဉ်၍ အန္တရာယ်ကင်း ပရိတ်တရားတော်များ နာယူ၏။

ပရိတ်တရားတော်များ နာယူခြင်းကိစ္စကို ပြီးသောအခါ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအရှင်မြတ်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ အမိအဖတို့ကို လည်းကောင်း လက်အုပ်ချီမိုး ရှိခိုးကန်တော့ပြီး ပရိတ်ချည်၊ ပရိတ်ဆီ၊ ပရိတ်သဲ၊ ပရိတ်ပန်းတို့ကို ယူဆောင်လျက် မိမိ နေအိမ်သို့သွား၍ မိမိ၏ တပည့်တို့ကို “ငါသည် တက္ကသိုလ် ပြည်၌ မင်းအဖြစ်ကို ရယူဖို့ရာ သွားတော့မည်။ သင်တို့သည် ဤဗာရာဏသီပြည်၌သာ နေရစ်ခဲ့ကြကုန်လော့”ဟု ဆို၏။

ထိုအခါ တပည့်ငါးယောက်တို့က “အရှင်မင်းသား အကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း အရှင်မင်းသား၏ နောက်သို့သာ လိုက်ပါလိုကြပါသည်”ဟု လျှောက်ကြကုန်၏။ မင်းသားက “ငါသည် သင်တို့နှင့် အတူတကွ သွားခြင်းငှာ မတတ်နိုင်။ အတူသွား၍ မဖြစ်။ ငါသွားမည့် လမ်းခရီးသည် ကြမ်းတမ်း ၏။ လမ်းခရီးအကြား၌ ဘီလူးမတို့သည် ရူပါရုံ အစရှိသည် တို့ကို နှစ်သက်တတ်ကုန်သောသူတို့ကို ရူပါရုံ အစရှိသည် ဖြင့် ဖြားယောင်းဖမ်းစား၏။ ကြီးစွာသော ဘေးရန်ရှိ၏။

သင်တို့သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မစောင့်ရှောက်၊ မထိန်းသိမ်းနိုင်။ ငါသည်ကား မိမိကိုယ်ကို မလစ်မလပ် မပြတ်မခြား ကြီးမားကြွံခိုင်သော သတိတရားဖြင့် ဘီလူးများ၏ ဖြားယောင်းမှုကို မကြည့်မရှု ဂရုမထားဘဲ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်၍ သွားနိုင်အံ့''ဟု ဆို၏။ တပည့်တို့ကလည်း ''အရှင်မင်းသား…အသို့ပါနည်း။ အကျွန်ုပ်တို့သည် အရှင်မင်းသားနှင့် အတူတကွ လိုက်ပါခွင့်ရပါက အရှင်မင်းသားကဲ့သို့ပင် မိမိချစ်အပ်သော ရူပါရုံ အစရှိသည်တို့ကို မကြည့်မရှု ဂရုမထားဘဲ သတိတရားဖြင့် အရှင်မင်းသားနှင့် အတူသာလျှင် သွားပါကုန်အံ့''ဟု-လျှောက်ကြကုန်၏။ ထိုအခါ ဘုရားလောင်းက ''ထိုသို့တပြီးကား မလစ်မလပ် မပြတ်သော သတိတရားနှင့် ပြည့်စုံကြစေကုန်လော့''ဟု ဆို၍ ထိုတပည့်ငါးယောက်တို့ကို လက်ခံခေါ်ဆောင်သွား၏။ ဘီလူးမတို့သည် ကျေးရွာ၊ လူနေဇရပ် စသည်တို့ကို ဖန်ဆင်း၍ နေကြကုန်၏။

ဘုရားလောင်းမင်းသားနှင့် အတူပါလာသော တပည့်ငါးယောက်တို့တွင် ရူပါရုံကို နှစ်သက်တတ်သော တပည့်သည် ဘီလူးမတို့ကို မြင်သောအခါ ဘီလူးမတို့၏ ရူပါရုံ၌ တပ်မက်စွဲလမ်းသည်ဖြစ်၍ အတန်ငယ် နောက်ချန်နေ၏။ ဘုရားလောင်းမင်းသားက ရိပ်မိသိရှိ၍ ''အသင်သည် အဘယ့်ကြောင့် နောက်ချန်၍ နေသနည်း''ဟု မေး၏။ တပည့်က

"အရှင်မင်းသား အကျွန်ုပ်၏ ခြေတို့သည် နာကုန်၏။ ဇရပ်၌ အတန်ငယ်နားနေပြီးမှ လာပါမည်"ဟု ဆို၏။ မင်းသားက "အမောင် သင်သည် ထိုဘီလူးမတို့ကို မတောင့်တလင့်"ဟု ဆို၏။ တပည့်က "အရှင်မင်းသား ဖြစ်လိုရာ ဖြစ်ပါစေတော့၊ မတောင့်တဘဲ နေခြင်းငှာ မတတ်နိုင်ပါ"ဟု ဆို၏။ မင်းသားက "သင်သည် ငါ၏ပြောစကားကို နားမထောင်ပါက မကြာခင် ထင်ရှားသိရပါလိမ့်မည်"ဟု ပြောဆိုပြီး ကျန်တပည့်လေးယောက်တို့ကို ခေါ်ဆောင်၍ သွား၏။ ထိုရုပ်ရုံကို နှစ်သက်သော တပည့်သည်လည်း ဘီလူးမတို့၏ အထံသို့ သွား၍ ဘီလူးတို့နှင့် ပျော်ပါးလွန်ကျူးစဉ် ဘီလူးမတို့ သတ်ဖြတ်စားသောက်၍ အသက်ကုန်ခြင်းသို့ ရောက်၏။ ဘီလူးမတို့သည်လည်း ပထမတပည့်ကို သတ်ဖြတ်စားသောက်ပြီးသောအခါ ရှေ့သို့ကြိုသွားပြီး ဇရပ်၊ နေအိမ် စသည်တို့ကို ဖန်ဆင်း၍ အထူးထူးသော စောင်းညင်းပတ်သာ တူရိယာ စသည်တို့ဖြင့် တီးမှုတ် သီဆိုလျက် စောင့်ကြိုနေကြပြန်၏။

သဒ္ဒါရုံကို နှစ်သက်တတ်သော တပည့်သည် နောက်ချန်၍ နေခဲ့ပြန်၏။ ထိုတပည့်ကိုလည်း ဘီလူးမတို့က ပထမ တပည့်လိုပင် သတ်ဖြတ်စားသောက်လိုက်ကြပြန်၏။ ဘီလူးမတို့သည် ရှေ့သို့ကြိုသွားပြီး ဇရပ်၊ နေအိမ် စသည်တို့ကို ဖန်ဆင်းလျက် အထူးထူးသော အမွှေးနံ့သာ၊ နံ့သာပျောင်း

စသည် နံ့သာအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ဈေးခင်း၍ စောင့်ကြိုနေကြပြန်၏။ ဂန္ဓာရုံကို နှစ်သက်သော တပည့်သည် ထိုအမွှေးအထုံ ဂန္ဓာရုံမျိုးစုံတို့ကို တွေ့ရသောအခါ မခွဲမခွာနိုင်ဘဲ နှစ်သက်စွဲလမ်း၍ နောက်ချန်နေခဲ့ပြန်၏။ ဘီလူးမတို့က ထိုတပည့်ကိုလည်း သတ်ဖြတ်စားသောက်လိုက်ကြပြန်၏။

ဘီလူးမတို့သည် ရှေ့သို့ကြိုသွားပြီး အထူးထူးအဖြာဖြာ ကောင်းမြတ်သော အရသာရှိသော နတ်ခဲဖွယ် ဘောဇဉ်တို့ဖြင့် စားသောက်ဆိုင်များ ဖန်ဆင်း၍ ဈေးခင်းနေကြပြန်၏။ ရသာရုံကို နှစ်သက်တတ်သော တပည့်သည် ထိုစားဖွယ် မျိုးစုံ ရသာရုံတို့ကို တွေ့ရသောအခါ မခွဲမခွာနိုင်ဘဲ နှစ်သက် စွဲလမ်း နောက်ချန်နေခဲ့ပြန်၏။ ဘီလူးမတို့က ထိုတပည့်ကိုလည်း သတ်ဖြတ်စားသောက်လိုက်ကြပြန်၏။ ဘီလူးမတို့သည် ရသာရုံကို နှစ်သက်သောတပည့်အား စားသုံးပြီး ရှေ့သို့ ကြိုသွား၍ တွေ့ထိ အိပ်စက်ချင်ဖွယ်ရာ အိပ်ရာနေရာတို့ကို ဖန်ဆင်း၍ ထားကြပြန်၏။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံကို နှစ်သက်သော တပည့်သည် ထိုနေရာသို့ ရောက်သောအခါ ကျန်ရစ်ခဲ့ပြန်၏။ ဘီလူးမတို့သည် ထိုတပည့်ကိုလည်း စားသောက်လိုက်ကြပြန်၏။

အာရုံငါးပါးတို့ကိုလည်း မသိမ်းဆည်းနိုင်၊ ပရိတ် အရံအတားကိုလည်း ဆောင်ထားခြင်းမရှိသော ထိုတပည့်

ငါးယောက်တို့သည် ဘီလူးမတို့၏ စားသောက်ဝါးမျိုခြင်းကို ခံရ၍ အသက်ကုန်ခြင်းသို့ ရောက်ကြရကုန်၏။ ဘုရားလောင်း မင်းသား တစ်ယောက်တည်းသာ ကျန်တော့၏။ ဘုရားလောင်း မင်းသားကိုကား အာရုံငါးပါးဖြင့် ဖန်ဆင်းဖြားယောင်း၍ စားသောက်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားသော်လည်း ဘုရားလောင်းမင်းသား ၏ အာရုံငါးပါးသိမ်းဆည်းနိုင်မှု၊ ပရိတ်အစရှိ‌သောအတားရှိမှုတို့ ကြောင့် စားသောက်ဖို့ မဆိုထားဘိ၊ အနားသို့ပင် ချဉ်းကပ်၍ မရချေ။ ထိုအခါ တစ်ယောက်သော ဘီလူးမက "ဤ ယောကျ်ားသည် အလွန်ထက်သော ပညာရှိ၏။ ငါသည် ထိုယောကျ်ားကို စားပြီးမှသာ ပြန်အံ့"ဟု စဉ်းစားဆုံးဖြတ်၍ ဘုရားလောင်းမင်းသား၏နောက်မှ တကောက်ကောက်လိုက် နေ၏။ တောအုပ်၏ အစွန်အစပ်၌ တောအမှုလုပ် အစရှိသော သူတို့သည် ဘီလူးမကိုမြင်၍ "ရှေ့မှ သွားသော ယောကျ်ား သည် သင်နှင့် အဘယ်သို့ တော်စပ်သနည်း"ဟု မေးကြ၏။

ထိုအခါ ဘီလူးမက "အမောင်တို့ ဤယောကျ်ားသည် အကျွန်ုပ်၏ ငယ်လင်ဖြစ်၏"ဟု ဆို၏။ ထိုစကားကို ကြားရ သောအခါ တောအမှုလုပ်တို့က ဘီလူးမအား သနား၍ "အချင်းယောကျ်ား ဤသတို့သမီးသည် အလွန်သိမ်မွေ့၏၊ ပန်းဆိုင်းနှင့် တူ၏။ ရွှေအဆင်းနှင့်တူသော အဆင်းရှိ၏။ မိမိ၏ မိဘတို့ကိုစွန့်၍ အရှင်ကို ယုံကြည်အားကိုးစိတ်ဖြင့် အိမ်မှ

လိုက်ခဲ့၏။ အဘယ့်ကြောင့် ဤမိန်းမကို ပင်ပန်းဆင်းရဲမှု မဖြစ်စေဘဲ ခေါ်ဆောင်မသွားရပါသနည်း”ဟု မေးကြကုန်၏။ ထိုအခါ ဘုရားလောင်းမင်းသားက “အမောင်တို့ ဤမိန်းမသည် ငါ၏ မယားမဟုတ်။ ဘီလူးမတစ်ယောက် ဖြစ်၏။ ငါ၏တပည့် ငါးယောက်တို့သည် သူစား၍ ကုန်ပြီ”ဟု ဆို၏။ ဘီလူးမကလည်း “အမောင်တို့ ယောကျ်ားတို့မည်သည်ကား စိတ်ဆိုးသောအခါ မိမိ၏ မယားကို ဘီလူးမဟူ၍လည်း ဆိုတတ်ကုန်၏။ ပြိတ္တာမ ဟူ၍လည်း ဆိုတတ်ကုန်၏”ဟု ပြန်လည်ပြောဆို၏။

ဘီလူးမသည် ဘုရားလောင်းမင်းသား၏နောက်မှ တကောက်ကောက်လိုက်နေ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမအသွင်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ကြိမ်သားဖွားဖူးသော မိန်းမ၏အသွင်ဖြင့်လည်းကောင်း သားငယ်ကို ရင်ခွင်၌ပိုက်၍ ဘုရားလောင်းမင်းသား၏နောက်မှ တကောက်ကောက် မပြတ်လိုက်နေ၏။ မြင်တိုင်းမြင်တိုင်းသောသူတို့က ရှေးနည်းအတူ မေးကြ၏။ ဘုရားလောင်းမင်းသားကလည်း ရှေ့နည်းအတူပင် ပြန်ဖြေပြီး ဘီလူးမအား ဂရုမစိုက်ဘဲ မလစ်မလပ် မပြတ်သောသတိဖြင့် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ဣန္ဒြေရရ ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ကိုယ့်လမ်းကို မနားမရပ်သွားရင်းဖြင့် တက္ကသိုလ်ပြည်သို့ ရောက်၏။ ဘီလူးမသည် သားကို

ကွယ်ပျောက်စေ၍ တစ်ယောက်တည်းအသွင်ဖြင့် လိုက်ပြန်၏။ ဘုရားလောင်းမင်းသားသည် မြို့တံခါးအနီးရှိ တစ်ခုသော ဇရပ်သို့သွား၍ နားနေ၏။ ဘီလူးမသည် ဘုရားလောင်း၏ တန်ခိုးကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဘုရားလောင်းတွင် ဆောင်ထားသော ပရိတ်ချည်၊ ပရိတ်ဆီ၊ ပရိတ်သဲ၊ ပရိတ်ပန်းတို့၏ တန်ခိုးအရှိန်ကြောင့်လည်းကောင်း ဇရပ်သို့ မဝင်နိုင်။ ထို့ကြောင့် ကြည့်မဝ ရှုမငြီးဖွယ် အလွန်လှပတင့်တယ်သည့် နတ်သမီး၏ အဆင်းအသွင်မျိုး ဖန်ဆင်း၍ တံခါးဝ၌ နေ၏။

ထိုအခါ တက္ကသိုလ်ပြည်မှ ဘုရင်မင်းမြတ်သည် ဥယျာဉ်သို့သွားစဉ် ဇရပ်နားသို့အရောက် ဘီလူးမကိုမြင်လျှင်မြင်ချင်း နှစ်သက်တပ်မက်သောစိတ်ဖြစ်၍ "ဤမိန်းမသည် လင်ရှိ၊မရှိ မေးမြန်းစုံစမ်းချေ" ဟု မင်းချင်းယောကျ်ားတစ်ယောက်အား စုံစမ်းခိုင်း၍ သွားရောက်မေးမြန်းစုံစမ်းကြည့်ရာ ဘီလူးမက "အမောင် အကျွန်ုပ်မှာ လင်ရှိပါ၏။ ဤဇရပ်ပေါ်မှာ နေသော ယောကျ်ားသည် အကျွန်ုပ်၏ လင်ဖြစ်ပါ၏" ဟု ဖြေ၏။ ထိုအခါ ဘုရားလောင်းမင်းသားက "ဤမိန်းမသည် ငါ၏ မယားမဟုတ်ပါ။ ဘီလူးမတစ်ယောက် ဖြစ်ပါသည်။ ငါ၏ တပည့် ငါးယောက်တို့သည် သူစား၍ ကုန်ပါပြီ" ဟု ဆို၏။ ဘီလူးမကလည်း "အမောင် ယောကျ်ားတို့သည် အမျက်ထွက်သောအခါ ကိုယ်ပြောချင်ရာကို ပြောဆိုတတ်ကုန်၏" ဟု ဆို၏။

မေးမြန်းစုံစမ်းသော မင်းချင်းယောကျ်ားသည် ဘုရားလောင်းမင်းသားနှင့် ဘီလူးမတို့၏ အပြန်အလှန် ပြောစကားများကို မင်းကြီးအား တင်ပြလျှောက်ကြား၏။ တက္ကသိုလ်မင်းကြီးသည် မင်းချင်းယောကျ်ား၏ တင်ပြလျှောက်ကြားချက်များကို ကြားပြီးသောအခါ "အရှင်မရှိသော ဥစ္စာသည် မင်း၏ဥစ္စာ ဖြစ်၏"ဟု ဆို၍ ဘီလူးမကို ခေါ်စေ၏။ တစ်စီးသော ဆင်ကျောက်ကုန်း၌ စီးစေ၍ မြို့ကို လကျ်ာရစ် အတူတကွ လှည့်ပတ်ပြီး နန်းတော်သို့ပြန်ကာ ဘီလူးမကို မိဖုရားကြီးအရာ၌ ထား၏။ မင်းကြီးသည် ညနေပိုင်း ရေမိုးချိုး အမွှေးနံ့သာများ လိမ်းကျံပြီး ညစာစား၏။ ထို့နောက် အသရေရှိသော အိပ်ရာထက်သို့ တက်တော်မူ၏။ ဘီလူးမသည်လည်း မိမိအား တည်လာသော အာဟာရတို့ကို စား၍ အသရေရှိသော အိပ်ရာထက်၌ မင်းနှင့်တကွ အိပ်စက်မွေ့လျော်၏။ မင်းကြီးအိပ်စက်တော်မူသောအခါ ဘီလူးမသည် တစ်ဘက်သို့ မျက်နှာမူပြီး တစ်စောင်းအိပ်လျက် ငို၏။

ထိုအခါ မင်းကြီးက "အရှင်မ အဘယ့်ကြောင့် ငိုသနည်း"ဟု မေး၏။ ဘီလူးမက "အရှင်မင်းကြီး၊ အရှင်မင်းကြီးတို့သည် အကျွန်ုပ်ကို လမ်းခရီး၌ တွေ့မြင်၍ ဆောင်ယူသိမ်းပိုက်အပ်၏။ အရှင်မင်းကြီး၏ နန်းတော်၌ များစွာသော မိန်းမတို့ ရှိကြကုန်၏။ အကျွန်ုပ်သည် တူသောလင်ရှိသော

မိန်းမတို့၏ အလယ်၌ နေရ၏။ သင်၏ အမိကိုလည်းကောင်း၊ အဖကိုလည်းကောင်း၊ အနွယ်ကိုလည်းကောင်း၊ အမျိုးကိုလည်းကောင်း အဘယ်သူ သိနိုင်အံ့နည်း။ သင်သည် ခရီးအကြားလမ်းပေါ်မှ ရရှိဆောင်ထားအပ်သော မိန်းမည်၏ဟုအဆိုခံရပါက ဦးခေါင်းကို အရိုက်အနှက်ခံရသကဲ့သို့ မျက်နှာမသာ ဖြစ်ရပါလိမ့်မည်။ အရှင်မင်းကြီးသည် တိုင်းပြည်၌ အစိုးရခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ အာဏာကိုလည်းကောင်း အကျွန်ုပ်အား အကယ်၍ ပေးပါက တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည် အကျွန်ုပ်၏စိတ်ကို ညှိုးနွမ်းထိခိုက်အောင် ပြောနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပါ''ဟု ဆို၏။

ထိုအခါ မင်းကြီးက ''ရှင်မ…ငါ့အား တိုင်းပြည်၌ နေသူအားလုံးတို့သည် ဆက်စပ်မှု ရှိနေသည်မဟုတ်။ ငါသည် ပြည်သူအားလုံးကို အစိုးမရ။ အကြင်သူတို့သည်ကား မင်း၏ အာဏာကို ဆန့်ကျင်ဖီဆန်၍ မပြုအပ်သည်ကို ပြုကုန်၏။ ငါသည် ထိုသူတို့ကိုသာလျှင် ပိုင်၏။ ဤအကြောင်းကြောင့် တိုင်းပြည်တစ်ခုလုံး၌ အစိုးရခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ အာဏာကိုလည်းကောင်း မပေးနိုင်''ဟု ဆို၏။

ထိုအခါ ဘီလူးမက ''အရှင်မင်းကြီး တိုင်းပြည်တစ်ခုလုံး၌ အာဏာကို မပေးနိုင်ပါက နန်းတော်အတွင်းနေထိုင်သူတို့၏ အပေါ်၌ အကျွန်ုပ်၏အလိုသို့ လိုက်စိမ့်သော်ငှာ

အာဏာကို ပေးပါ''ဟု ဆို၏။ မင်းကြီးသည် နတ်၌ဖြစ်သော ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံနှင့်တူသော အတွေ့ဖြင့် တွေ့အပ်သည်ဖြစ်၍ ထိုဘီလူးမ၏ စကားကို လွန်ဆန်အံ့သောငှာ မတတ်နိုင်သဖြင့် ''ရှင်မ… ကောင်းပြီ၊ နန်းတော်အတွင်း၌ နေထိုင်သူတို့အပေါ်၌ သင့်အား အာဏာပေး၏။ သင်သည် ထိုသူတို့ကို မိမိအလိုရှိသလို ဖြစ်စေလော့''ဟု ဆို၏။

မင်းကြီးက အာဏာပေးသောအခါ ဘီလူးမက ''ကောင်းပါပြီ''ဟု ဝန်ခံ၏။ အလွန်ဝမ်းမြောက်နှစ်သက်ကျေနပ်ခြင်း ဖြစ်သွား၏။ ညချမ်းကာလ မင်းကြီးအိပ်စက်၍ အိပ်ပျော်ချိန်ရောက်သောအခါ ဘီလူးမြို့သို့သွား၍ အဖော်ဘီလူးတို့ကို ခေါ်ဆောင်၏။ မိမိကိုယ်တိုင်က မင်းကြီးကို အသက်ကုန်ခြင်းသို့ ရောက်စေ၍ အရိုးမျှကိုသာချန်ကာ အကြော၊ အရေ၊ အသွေး၊ အသားတို့ကို အကုန်စား၏။ ကြွင်းကျန်သော ဘီလူးတို့က နန်းတော်တံခါးဝမှစ၍ နန်းတော်အတွင်း၌ ခွေး၊ ကြက်ကအစ လူအားလုံးတို့ကို သတ်ဖြတ်စားသောက်ပြီး မိမိတို့ ဘီလူးမြို့သို့ သွားကြကုန်၏။

နောက်တစ်နေ့ နံနက်တွင် လူတို့သည် နန်းတော်တံခါးပိတ်မြဲအတိုင်း ပိတ်နေသည်ကို မြင်ကြရသောအခါ နန်းတော်သို့သွား၍ နန်းတော်တွင်းမှလူများကို ခေါ်ကြည့်၊ နှိုးကြည့်ကြ၏။ ဘာမျှတုန့်ပြန်မှု မရသောအခါ နန်းတော်တံခါးရွက်

တို့ကို ပုဆိန်တို့ဖြင့် ပေါက်ဖျက်၍ ဖွင့်ကြ၊ ဝင်ကြည့်ကြကုန်၏။ နန်းတော်အတွင်း၌ လူများကို မတွေ့ရတော့ဘဲ အရိုးများကိုသာ တွေ့ရသောအခါ မြို့အပြင်ဇရပ်၌ “ဤမိန်းမသည် ငါ၏ မယားမဟုတ်။ ဘီလူးမတစ်ယောက် ဖြစ်၏။ ငါ၏ တပည့် ငါးယောက်တို့သည် သူစား၍ ကုန်ခဲ့ပြီ”ဟူသော ဘုရားလောင်းမင်းသား၏ ပြောစကားများကို ပြန်လည်သတိရကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် “ဇရပ်ပေါ်မှာတွေ့ရသော ယောကျ်ားသည် ဤမိန်းမကား ငါ၏ မယားမဟုတ်။ ဤမိန်းမသည် ဘီလူးမဖြစ်၏ဟု ဆို၏။ ထိုယောကျ်ားသည် မှန်သောစကားကိုသာ ပြောဆို၏။ ငါတို့၏ မင်းကြီးသည် ဘာမျှမသိ၍ ထို ဘီလူးမကို သိမ်းပိုက်ပြီး မယားပြုမိ၏။ ထိုဘီလူးမသည် သူ၏ အပေါင်းအဖော်တို့ကိုခေါ်၍ နန်းတော်တွင်းရှိ လူအားလုံးတို့ကို စားသွားသည်ဖြစ်ပေလိမ့်မည်”ဟု အချင်းချင်း ပြောဆိုကြ၏။

ဘုရားလောင်းမင်းသားသည် ထိုနေ့၌ ထိုဇရပ်ပေါ်တွင် ပင် ပရိတ်သဲတို့ကို ဦးခေါင်းပေါ်တင်၍ ပရိတ်ချည်တို့ကို ဇရပ်၌ ကာရံကာ သန်လျက်ကိုကိုင်၍ တစ်ညလုံး မအိပ်ဘဲ အရုဏ်တက်သည်အထိ မပြတ်သောသတိဖြင့် မတ်တတ်ရပ်လျက်နေ၏။ နန်းတော်အတွက် တာဝန်ရှိကြသောသူတို့သည် နန်းတော်တစ်ခုလုံးကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းကြ၏။ အမွှေးနံ့သာ၊

အထုံအခိုးတို့ဖြင့် မွှမ်းမံလိမ်းကျံကြ၏။ အထူးထူးသော ပန်းတို့ဖြင့် ချိတ်ဆွဲကြ၏။ မွှမ်းမံကြ၏။ အလှပြင်ကြ၏။ လိုအပ်သော မွှမ်းမံပြင်ဆင်မှုများ ပြုပြီးသည့်နောက် ''အချင်းတို့ ဇရပ်၌တွေ့ရသော ယောက်ျား (ဘုရားလောင်းမင်းသား)သည် နတ်မိမယ်တမျှ လှပသောအဆင်းကို ဖန်ဆင်း၍ နောက်မှ လိုက်လာသော ဘီလူးမကို ဣန္ဒြေကိုဖျက်၍ ကြည့်ခြင်းကိုမျှ မပြု။ ထိုယောက်ျားသည် အလွန်မြတ်သော ယောက်ျားဖြစ်၏။ မျက်စိ, နား, နှာ, နှုတ်, လျှာ, ကိုယ်, စိတ် ဟုဆိုအပ်သော ဣန္ဒြေခြောက်ပါးတို့ကို စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းနိုင်၏။ ခိုင်မြဲသော သတိတရားနှင့် ပြည့်စုံ၏။ တည်ကြည်မှု ရှိ၏။ နှိုင်းချင့်ဆင်ခြင် မြော်မြင်စဉ်းစားတတ်သော အသိဉာဏ်နှင့် ပြည့်စုံ၏။ ထိုသို့ သဘောရှိသော ယောက်ျားသည် တိုင်းပြည်ကို အုပ်ချုပ်ဆုံးမသည်ရှိသော် တိုင်းပြည်တစ်ခုလုံးသည် တိုးတက်ချမ်းသာလာလိမ့်မည်။ ထိုယောက်ျား (ဘုရားလောင်းမင်းသား)ကို မင်းအဖြစ် တင်မြှောက်ကြပါကုန်စို့''ဟု တိုင်ပင်ကြကုန်၏။

ထိုအခါ အလုံးစုံသော အမတ်တို့သည်လည်းကောင်း၊ တိုင်းသူပြည်သားတို့သည်လည်းကောင်း သဘောဆန္ဒ တူမျှကြကုန်၍ ဘုရားလောင်းမင်းသားထံ ချဉ်းကပ်ကြပြီးလျှင် ''အရှင်မင်းကြီး...အရှင်မင်းကြီးသည် ဤတက္ကသိုလ်ပြည်

ကို မင်းပြု၍ စိုးမိုးအုပ်ချုပ်တော်မူပါလော့”ဟု လျှောက်ထား သံတော်ဦးတင်၍ မြို့တွင်းသို့ ပင့်ဆောင်ကြပြီးလျှင် ရတနာ အစု၌ထား၍ အဘိသိက်သွန်းကာ တက္ကသိုလ်ပြည်၏ မင်း အဖြစ် ပြုကြကုန်၏။ ထိုဘုရားလောင်းမင်းသားသည် “ဆန္ဒ, ဒေါသ, ဘယ, မောဟ”ဟူသော အဂတိတရားလေးပါးတို့ ကို မလိုက်စား၊ မပြုကျင့်ဘဲ မင်းကျင့်တရား ဆယ်ပါးနှင့် အညီ တရားသဖြင့် အုပ်ချုပ်လျက် ဒါန၊ သီလ အစရှိသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့ကိုပြု၍ ကံအားလျော်စွာ အထက်တန်း ကျသည့် သုဂတိဘဝသို့ လားရောက်၏။

၁။ အကျင့်ကောင်းသည့်၊ ပညာရှိ၊ သိရှိကြရမည်။
၂။ ပညာရှိထံ၊ ဆည်းကပ်ပြန်၊ နည်းမှန်,လမ်းမှန် ရနိုင်သည်။
၃။ နည်းမှန်လိုက်နာ၊ ဘေးကင်းကွာ၊ ချမ်းသာအသက်ရှည်။
၄။ လိုအင်ဆန္ဒ၊ ပြည့်စုံရ၊ သုခဖြိုးဝေစည်။





ပရိတ်တော်တန်ခိုးကြောင့် ကပ်ကြီးသုံးပါးမှ လွှန်မြောက်ရခြင်း

စည်ကားကြီးပွားနေသော ဝေသာလီပြည်

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားလက်ထက်တော်ကာလ၌ မဇ္ဈိမဒေသတွင် အပါအဝင်ဖြစ်သော ဝေသာလီပြည်သည် ကျော်ကြား၏။ ထင်ရှား၏။ ပြည်စုံကြွယ်ဝ၏။ စည်ပင်ပြန့်ပြော၏။ ထိုဝေသာလီပြည်၌ မင်းညီမင်းသားတို့သည် အလှည့်ကျ အလှည့်ကျအားဖြင့် မင်းပြု၍ စိုးစံအုပ်ချုပ်ကြ၏။ မင်းဆက်ပေါင်း ခုနစ်ထောင့်ခုနစ်ရာခုနစ် (၇၇၀၇)ဆက် ရှိ၏။ ထိုခုနစ်ထောင်ခုနစ်ရာခုနစ်ယောက်သောမင်းတို့၏ နေရာအကျိုးငှာ ခုနစ်ထောင်ခုနစ်ရာခုနစ် ခုသော စုလစ်မွမ်းချွန်တပ်အိမ်တော်တို့သည်လည်းကောင်း၊ ဥယျာဉ်နေရာအကျိုးငှာ ခုနစ်ထောင်ခုနစ်ရာခုနစ် ခုသော အရာမ်တို့သည်လည်းကောင်း လေးထောင့်ရေကန်တို့သည်လည်းကောင်း ရှိကုန်၏။

ဘေးကြီးသုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါး ဆိုက်ရောက်လာခြင်း

ထိုကဲ့သို့ တိုးတက်စည်ကား ကြီးပွားနေသော ဝေသာလီပြည်ကြီးသည် အနိစ္စဝတ သဘ်ါရာဟူသော သဘောအတိုင်း မမျှော်လင့်ဘဲ မိုးခေါင်ရေရှားဖြစ်လာပြီး ကောက်ပဲသီးနှံများ ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးခြင်း၊ ဆန်ရေစပါး အစားအစာ ရှားပါးခြင်း၊ ဆာလောင်ငတ်မွတ်ခြင်း ဒုဗ္ဘိက္ခန္တရကပ်ဘေးကြီးနှင့် ကြုံလာရ၏။ ငတ်မွတ်ဆာလောင်သောဘေးကြောင့် ရှေးဦးစွာ ဆင်းရဲသောသူတို့ သေကြေပျက်စီးကြ၏။ ထိုထိုအရပ်၌ စွန့်ပစ်အပ်ကုန်သော ထိုထိုအကောင်ပုပ်တို့၏ အနံ့ကြောင့် ဘီလူးတို့သည် မြို့တွင်းသို့ ဝင်လာကြကုန်၏။ ဘီလူးတို့ နှိပ်စက်သောဘေးကြောင့် များစွာသောသူတို့ သေကြေပျက်စီးကြကုန်၏။ သူသေကောင်တို့၏ အပုပ်နံ့ကြောင့် သတ္တဝါတို့အား (လေအလွန်ပျက်သော အဟိဝါတ) ယင်အနာရောဂါတို့သည် ဖြစ်ကုန်၏။ ဤသို့လျှင် ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးခြင်း= (ဒုဗ္ဘိက္ခန္တရ)ကပ်ဘေး။ နတ်မိစ္ဆာ၊ နတ်ဘီလူးတို့ နှိပ်စက်ခြင်း= (အမနုဿ)ဘေး။ အဖျားအနာ ရောဂါထူပြောခြင်း = (ရောဂန္တရကပ်)ဘေး ဟူသော ဘေးကြီးသုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါး တို့သည် ဖြစ်ကုန်၏။

ကပ်ကြီးသုံးပါးလွန်မြောက် ဘေးရန်ပျောက်အောင် ကြံဆောင်ကြခြင်း

ဘေးကြီးသုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါးနှင့် တွေ့ထိခံစားနေကြရသော ဝေသာလီပြည်သူ ပြည်သားတို့သည် အစည်းအဝေးပြု၍ မင်းကြီးအား လျှောက်ထားသံတော်ဦးတင်ကြကုန်၏။

"မြတ်သောမင်းကြီး…ဤဝေသာလီပြည်၌ ဘေးကြီးသုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါးတို့သည် ဖြစ်ပေါ်၍ နေကုန်၏။ အရှင်မင်းကြီးမှ ရှေးကာလ၌ မင်းခုနစ်ဆက်တိုင်အောင် ဤသို့သဘောရှိသော (ရောဂ၊ အမနုဿ၊ ဒုဗ္ဘိက္ခ) ဟူသော ဘေးကြီးသုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါးတို့သည် မဖြစ်ဖူး၊ မရှိဖူးပါ။ တရားမစောင့်သော မင်းတို့၏ လက်ထက်၌သာ ဤသို့သဘောရှိသောဘေး ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်"ဟု လျှောက်ကြားသံတော်ဦးတင်ကြကုန်၏။

ဝေသာလီ ပြည်သူ၊ ပြည်သားတို့က တရားမစောင့်သောမင်းအဖြစ် သံတော်ဦးတင် လျှောက်ထားလာကြသောအခါ မင်းကြီးသည် မင်းကွန်းတဲနန်း၌ အစည်းအဝေးပြုစေ၍ ပရိသတ်အပေါင်းတို့အား "ငါ့အား တရားမစောင့်သောအဖြစ်သည် အကယ်၍ ရှိသည်ဖြစ်အံ့။ ထိုတရားမစောင့်သောအဖြစ်ကို စုံစမ်းကြပါကုန်လော့။ အထောက်အထားရှာကြပါကုန်လော့"ဟု မိန့်ဆိုတော်မူ၏။

ဝေသာလီပြည်သူပြည်သားတို့သည် အလုံးစုံသော ရှေးယခင် အစဉ်အဆက်တို့ကို လေ့လာစုံစမ်းကြသော်လည်း မင်း၏အပြစ် တစ်စုံတစ်ရာ ရှာမရသောကြောင့် ''မြတ်သော မင်းကြီး...အရှင်မင်းကြီးအား အပြစ်ဒေါသ ဘာမျှမရှိပါ'' ဟု မင်းကြီးအား ပြန်လည်လျှောက်ထား သံတော်ဦးတင်ကြပြီးလျှင် ငါတို့သည် အဘယ်သို့လျှင် (ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးခြင်းဘေး၊ နတ်ဘီလူး၊ နတ်မိစ္ဆာတို့ နှိပ်စက်ခံရခြင်းဘေး၊ အဖျားအနာရောဂါဘေး)ဟု ဆိုအပ်သော ဤဘေးကြီးသုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါးမှ လွတ်မြောက်နိုင်ကြပါအံ့နည်းဟု စည်းဝေးတိုင်ပင်ကြကုန်၏။

ထိုသို့ တိုင်ပင်သောအခါ အချို့သောသူတို့က ''ရိုးရာနတ်တို့အား ဗလိနတ်စာ ပေးကျွေးခြင်းအမှုဖြင့် တောင်းပန်ခြင်း ယာစနမင်္ဂလာကို ပြုလုပ်ပါက ထိုဘေးကြီးသုံးပါးမှ လွတ်မြောက်၍ ချမ်းသာကြပါလိမ့်မည်''ဟု အကြံပေး တင်ပြကြ၏။ အများဆန္ဒအတိုင်း ရိုးရာနတ်တို့အား ဗလိနတ်စာကျွေး၍ တောင်းပန်ခြင်း ယာစနမင်္ဂလာပြုလုပ်ကြသော်လည်း ကြုံတွေ့နေရသော ဘေးကြီးသုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါးမှ မလွတ်မြောက်ကြချေ။ ကြုံတွေ့မြဲကြုံတွေ့နေကြရ၏။ ထိုအခါ အချို့သော သူတို့က (ပုရာဏကဿပ၊ မက္ခလိဂေါသာလ၊ အဇိတ ကေသကမ္ဗလ၊ ပကုဓကစ္စာယန၊ သဉ္စယ ဗေလဋ္ဌပုတ္တ၊ နိဂဏ္ဌနာဋ္ဌပုတ္တ)ဟူသော ဤဆရာကြီး ခြောက်ယောက်

တို့သည်ကား အလွန်ကြီးမားသော တန်ခိုးအာနုဘော် ရှိ၏။ ထိုဆရာကြီးခြောက်ယောက်တို့ကို ပင့်ဆောင်ပူဇော်ပါက ရောက်လာကာမျှဖြင့် ထိုဘေးကြီးသုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါးသည် ငြိမ်းအေးပါလိမ့်မည်ဟု ဆိုကြသည်။ ထိုစကားကို အများက သဘောမကျ၊ မနှစ်သက်၊ လက်မခံကြပေ။

အချို့သောသူတို့က "တရားအလုံးစုံကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူသော သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားသည် လောက၌ ပွင့်တော်မူ၏။ ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် ဘုန်းတော်အလွန်ကြီး၏။ အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့၏ အကျိုးစီးပွားအလို့ငှာ တရားတော်ကို ဟောကြားတော်မူ၏။ ကြီးသောတန်ခိုးရှိ၏။ ကြီးသောအာနုဘော် ရှိ၏။ ထိုမြတ်စွာဘုရားကြွရောက်တော်မူလာပါက ဤဘေးကြီးသုံးရပ် ကပ်ကြီးသုံးပါးတို့သည် ငြိမ်းပျောက်ပါလိမ့်မည်"ဟု ဆိုကြ၏။

မြတ်စွာဘုရားကို
ဝေသာလီပြည်သို့ ပင့်ဆောင်ကြခြင်း

မြတ်စွာဘုရားအား ဝေသာလီပြည်သို့ ပင့်ဆောင်ကြရန် တင်ပြပြောဆိုကြသည်ကို အားလုံးသောသူတို့က သဘောကျ နှစ်သက်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် "မြတ်စွာဘုရားသည် ယခု အခါ အဘယ်အရပ်၊ အဘယ်နေရာ၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူ

ပါသနည်း''ဟု မေးကြ၏။ ထိုအစည်းအဝေးပရိသတ်၌ မြတ်စွာဘုရားအထံတွင် ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးနှင့်အတူ တရားနာ၍ သောတာပန်ဖြစ်ပြီးသော မဟာလိအမည်ရှိသော လိစ္ဆဝီမင်းသည် ရှိနေ၏။ ထို့ကြောင့် မဟာလိလိစ္ဆဝီမင်းက ''မြတ်စွာဘုရားသည် ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီး၏ ပင့်လျှောက်ချက်အရ ရာဇဂြိုလ်ပြည်၊ ဝေဠုဝန်ကျောင်း၌ သီတင်းသုံးလျက် ရှိနေပါကြောင်း'' အများသိရှိရန် ပြန်လည်ဖြေကြား၏။

ဝေသာလီပြည်သူ၊ ပြည်သားတို့သည် များစွာသော လက်ဆောင်ပဏ္ဏာကာရတို့ကို စီရင်၍ ''ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးအား လက်ဆောင်ပဏ္ဏာဆက်သ မိတ်ဖွဲ့၍ ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီး၏ အကူအညီဖြင့် မြတ်စွာဘုရားကို ဝေသာလီပြည်သို့ ပင့်ဆောင်ကြပါကုန်လော့''ဟု မဟာလိလိစ္ဆဝီမင်းကိုလည်းကောင်း၊ ပုရောဟိတ်ပုဏ္ဏား၏သားကိုလည်းကောင်း တာဝန်ပေးစေလွှတ်ကြကုန်၏။ အများ၏ ဆန္ဒအရ တာဝန်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ တာဝန်ပေးစေလွှတ်ခြင်းခံရသော မဟာလိမည်သော လိစ္ဆဝီမင်းနှင့် ပုရောဟိတ်ပုဏ္ဏားသားတို့သည် ရာဇဂြိုလ်ပြည်သို့သွား၍ ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးအား လက်ဆောင်ပဏ္ဏာများ ဆက်သပြီးလျှင် ဝေသာလီပြည်၌ ဖြစ်ပေါ်ကြုံတွေ့နေရသော ရောဂါ၊ အမနုဿ၊ ဒုဗ္ဘိက္ခ ဟုဆိုအပ်သော ဘေးကြီးသုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါးအကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဝေသာလီပြည်သူ

ပြည်သားတို့၏ သဘောဆန္ဒကိုလည်းကောင်း လျှောက်တင် ပြောကြားပြီး "မြတ်သောမင်းကြီး မြတ်စွာဘုရားကို အကျွန်ုပ် တို့၏ ဝေသာလီတိုင်းပြည်သို့ ပင့်ဆောင်ပေးကြပါကုန်လော့" ဟု တောင်းပန်ကြကုန်၏။

မဟာလိ လိစ္ဆဝီမင်းနှင့် ပုရောဟိတ်သား လျှောက်ထား တောင်းပန်ကြသောအခါ ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးက "အသင်တို့ ကိုယ်တိုင်သာလျှင် မြတ်စွာဘုရားထံသွား၍ အကျိုးအကြောင်း လျှောက်ထားကြကုန်လော့။ ကူညီဆောင်ရွက်ဖွယ်ရှိသည် တို့ကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါမည်"ဟု ဝန်ခံတော်မူ၏။ မဟာလိ လိစ္ဆဝီမင်းနှင့် ပုရောဟိတ်ပုဏ္ဏားတို့၏သား ဦးဆောင် သော ဘုရားပင့်ရန်လာသူတို့သည် ဗိမ္ဗိသာရမင်း၏ ညွှန်ကြား ချက်အတိုင်း မြတ်စွာဘုရားထံ ချဉ်းကပ်ပြီး လက်အုပ်ချီလျက် "ဘုန်းတော်အလွန်ကြီးမြတ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ တပည့်တော်များ၏ ဝေသာလီပြည်၌ ရောဂါမနုဿဒုဗ္ဘိက္ခ ဟူသော ဘေးကြီးသုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါးတို့သည် ဖြစ်ပွား ပေါ်ပေါက်၍ နေကြပါသည်ဘုရား။ ထိုဘေးကြီးသုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါးတို့သည် ဖြစ်ပွားပေါ်ပေါက်၍ နေကြပါသည် ဘုရား။ ထိုဘေးကြီးသုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါးတို့သည် မြတ်စွာ ဘုရား ကြွလာတော်မူပါက ငြိမ်းပျောက်ကြပါလိမ့်မည်။ မြတ်စွာဘုရား ကြွရောက်ချီးမြှောက်ပေးတော်မူပါဘုရား။ သွားကြပါကုန်စို့"ဟု တောင်းပန်လျှောက်ထား၍ ပင့်ကြ၏။

မြတ်စွာဘုရားသည် ထိုသူတို့၏ စကားကို ကြားတော်မူ၍ ဆင်ခြင်တော်မူသောအခါ ဝေသာလီပြည်၌ ရတနသုတ်ပရိတ်တော်ကို ဟောတော်မူပါက ထိုရတနသုတ် အစောင့်အရှောက်သည် စကြဝဠာ ကုဋေတစ်သိန်းတိုင်အောင် ပျံ့နှံ့မည်ကိုလည်းကောင်း၊ ရတနသုတ်ပရိတ်တော်၏ အဆုံး၌ ရှစ်သောင်းလေးထောင်သော သတ္တဝါတို့ သစ္စာလေးပါးတရားကို ထိုးထွင်း၍ သိကြမည်ကိုလည်းကောင်း၊ ရောဂါမနုဿဒုဗ္ဘိက္ခ ဟူသော ဘေးကြီးသုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါးတို့လည်း ငြိမ်းပျောက်ကုန်မည်ကိုလည်းကောင်း သိတော်မူသဖြင့် ထိုပင့်လာသူတို့၏ စကားကို လက်ခံတော်မူ၏။ ကြွရန် ဝန်ခံတော်မူ၏။

မြတ်စွာဘုရားကို ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးလိုက်ပို့ခြင်း

ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးသည် မြတ်စွာဘုရားသည် ဝေသာလီပြည်သို့ကြွရန် ပင့်လျှောက်ခြင်းကို လက်ခံ၊ ဝန်ခံတော်မူသည် ဟူသောစကားကို ကြားလျှင်ကြားချင်း မြတ်စွာဘုရား ကြွချီတော်မူမည့် ဝေသာလီခရီးစဉ် အဆင်ပြေစေရေးအတွက် လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ရန် မြို့၌ လှည့်လည်၍ ကြွေးကြော်စေ၏။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း မြတ်စွာဘုရား၏ အထံတော်သို့ ချဉ်းကပ်၍ -

''မြတ်စွာဘုရား ဝေသာလီပြည်သို့ကြွရန် ဝန်ခံတော်မူပါပြီလော''ဟု မေးလျှောက်၏။ မြတ်စွာဘုရားက ''မြတ်သောမင်းကြီး ဝန်ခံအပ်ပေပြီ''ဟု ပြန်လည်မိန့်ကြားတော်မူ၏။ ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးက ''မြတ်စွာဘုရား ဝန်ခံတော်မူပြီးပါက ရှေးဦးစွာ ဆိုင်းငံ့တော်မူပါဦး။ လမ်းခရီးအတွက် အစစအရာရာ အဆင်ပြေအောင် တပည့်တော် စီမံဆောင်ရွက်ပါဦးမည်''ဟု လျှောက်ကြားပြီး ရာဇဂြိုလ်ပြည်နှင့် ဂင်္ဂါမြစ်အကြား ငါးယူဇနာရှိသော လမ်းခရီးမြေကို အညီအညွတ်ပြုစေ၏။ တစ်ယူဇနာအရပ်၌ တစ်ဆောင်စီသော ကျောင်းတို့ကို ဆောက်လုပ်စေ၏။ လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ ပြီးသောအခါ မြတ်စွာဘုရားအား ကြွတော်မူမည့် အချိန်အခါကို လျှောက်ကြား၏။

မြတ်စွာဘုရားသည် ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီး လျှောက်ကြားသောလမ်းအတိုင်း ကြွတော်မူ၏။ ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးသည် တစ်ယူဇနာအတွင်း၌ ပုဆစ်ဒူးမျှ အတိုင်းအရှည်ရှိသော အပိုင်းအခြားအားဖြင့် ငါးပါးသောအဆင်းရှိသော ပန်းတို့ကို ကြဲဖြန့်စေ၏။ တံခွန်၊ ကုက္ကား၊ ငှက်ပျောပင်၊ ပန်းပင် စသည်တို့ကို စိုက်ပျိုးစေ၏။ ထီးတို့ကို အဆင့်ဆင့်ပြုလုပ်ပြီး မြတ်စွာဘုရားအလို့ငှာ ထီးဖြူနှစ်စင်းတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ရဟန်းတော်တို့အား ထီးဖြူတစ်စင်းစီကိုလည်းကောင်း အထက်၌ဆောင်းစေ

ပြီး အခြံအရံနှင့်တကွ ပန်းနံ့သာ စသည်တို့ဖြင့် ပူဇော်ကြ၏။ မြတ်စွာဘုရားကို တစ်ခုတစ်ခုသောကျောင်း၌ သီတင်းသုံးစေပြီး ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သော အလှူတို့ကို ပေးလှူ၏။ ငါးရက်မြောက်သောနေ့၌ ဂင်္ဂါမြစ်သို့ ရောက်၏။ ဂင်္ဂါမြစ်ဆိပ်ကမ်းသို့ရောက်သောအခါ လေှကိုတန်ဆာဆင်၍ ဝေသာလီပြည်တာဝန်ရှိသူတို့၏ အထံသို့ လမ်းခရီးကို လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများပြုပြီး မြတ်စွာဘုရားအား ခရီးဦးကြိုဆိုပင့်ဆောင်ကြရန် သတင်းစကား စေလွှတ်လိုက်၏။

ဝေသာလီပြည်၏ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ပြည်သူပြည်သားတို့သည် ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီး၏ အထံမှ အကြောင်းကြားသည့် သတင်းစကားကို ကြားသိကြရသောအခါ ငါတို့သည် ရာဇဂြိုလ် ပြည်သူပြည်သားတို့ထက် နှစ်ဆတက် ပိုမို၍ ပူဇော်ကြခြင်းကို ပြုကြကုန်အံ့ ဟု စည်းဝေးညှိနှိုင်းကြပြီးလျှင် ဝေသာလီပြည်နှင့် ဂင်္ဂါမြစ်အကြား သုံးယူဇနာရှိသော မြေအပြင်ကို အညီအညွတ် ပြုစေကြကုန်၏။ ရွှေချင်ဖွယ်ရာသာယာတင့်တယ်အောင် တန်ဆာဆင်ကြကုန်၏။ မြတ်စွာဘုရားအား လေးစင်းသော ထီးဖြူတို့ဖြင့် နောက်ပါ ရဟန်းတော်တို့အား တစ်ပါးလျှင် နှစ်စင်းသော ထီးဖြူတို့ဖြင့် ကောင်းမွန်သည်ထက် ဆထက်ထူးချွန် အလွန်ကောင်းမွန်သော ထီးဖြူတို့ဖြင့် ပူဇော်လျက် လာရောက်တည်နေ၏။

ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးသည် နှစ်စင်းသောလှေတို့ကို စပ်ယှက်ဖွဲ့ချည်၍ မဏ္ဍပ်ပြုလုပ်စေ၏။ မဏ္ဍပ်၌ ပန်းဆိုင်းစသည်တို့ဖြင့် တန်ဆာဆင်စေ၏။ ဘုရားရှင်အလို့ငှာ အလုံးစုံသော ရတနာတို့ဖြင့် ပြီးသောနေရာကို ခင်းစေ၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် ထိုခင်းအပ်သော နေရာ၌ နေတော်မူ၏။ ရဟန်းတော်တို့သည်လည်း လှေပေါ်သို့တက်၍ မြတ်စွာဘုရားကို ခြံရံလျက် နေကြကုန်၏။ ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးသည် ဂင်္ဂါမြစ်၌ လည်ပင်းအတိုင်းအရှည်ရှိသော ရေသို့တိုင်အောင် သက်ဆင်းပို့ဆောင်ပြီး "မြတ်စွာဘုရား...အကြင်မျှလောက် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ကြွလာတော်မူလတ္တံ့။ တပည့်တော်သည် ထိုမျှလောက် ကာလပတ်လုံး ဤဂင်္ဂါမြစ်ကမ်းနား၌ စောင့်နေပါဦးမည်ဘုရား" ဟု လျှောက်ကြား၍ လှေတို့ကို လွှတ်လိုက်ပြီးမှ ပြန်ဆုတ်၍ စောင့်ကျန်ရစ်၏။

ဝေသာလီပြည်၌ ပေါက္ခရမိုးရွာခြင်း

မြတ်စွာဘုရားသည် တစ်ယူဇနာတိုင်အောင် ဂင်္ဂါမြစ်ပြင်ရေယာဉ်ဖြင့် ကြွတော်မူ၍ ဝေသာလီပြည်သားတို့၏ နယ်မြေအပိုင်းအခြားသို့ ရောက်၏။ လိစ္ဆဝီမင်းတို့သည် ဂင်္ဂါမြစ်အတွင်း လည်ပင်းအတိုင်းအရှည်အထိ နစ်သည့်တိုင်အောင် ဆင်းသက်၍ မြတ်စွာဘုရားကို ခရီးဦးကြိုဆို ပင့်ဆောင်ကြ၏။ မြတ်စွာ

ဘုရား လေ့ပေါ်မှ သက်ဆင်းတော်မူ၍ ကမ်းနား၌ ခြေတော်ချကာမျှ၌သာလျှင် ကောင်းကင်၌ မိုးကြီးတက်လာကာ ကြာတော၌ ရှာသော ပေါက္ခရမိုးသည် ရွာသွန်းချလေ၏။ ခပ်သိမ်းကုန်သောအရပ်တို့၌ ပုဆစ်ဒူးအတိုင်းအရှည်၊ ခါးအတိုင်းအရှည်ရှိသောရေတို့ စီးဆင်းကြကုန်၏။ ဝေသာလီပြည်အတွင်း၌ရှိသော မပစ်မရှင်းနိုင်သည့် သူသေအလောင်းအကောင်ပုပ်တို့သည် ရေနှင့်အတူ ဂင်္ဂါမြစ်အတွင်း စီးဝင်မျောပါကြကုန်၏။ ဝေသာလီမြို့အတွင်းရှိ မြေအပြင်အလုံးစုံသည်လည်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်းသို့ ရောက်၏။

လိစ္ဆဝီမင်းတို့သည် မြတ်စွာဘုရားကို ယူဇနာတိုင်း, ယူဇနာတိုင်း သီတင်းသုံးစေ၍ ကြီးစွာသော အလှူတို့ကို ပေးလှူ၏။ ရာဇဂြိုဟ် ပြည်သူပြည်သားတို့ထက် နှစ်ဆတက်တိုး၍ ပူဇော်ကြကုန်၏။ သုံးရက်မြောက်သောနေ့၌ ဝေသာလီပြည်သို့ရောက်အောင် ပင့်ဆောင်ကြ၏။ မြတ်စွာဘုရား ဝေသာလီပြည်သို့ ရောက်တော်မူသောအခါ နတ်ပြည်ခြောက်ထပ်ကို အစိုးရသောသိကြားမင်းသည်လည်း နတ်အပေါင်းခြံရံလျက် ရောက်လာ၏။ တန်ခိုးကြီးသော နတ်တို့၏ စည်းဝေးခြင်းကြောင့် နတ်မိစ္ဆာ၊ နတ်ဘီလူးတို့သည် များသောအားဖြင့် ရှောင်ရှားထွက်ပြေး ကြရကုန်၏။

အရှင်အာနန္ဒာအား ရတနသုတ်ဟောကြားခြင်း နှင့် အရှင်အာနန္ဒာ ရတနသုတ်ပရိတ်တော်ရွတ်ပုံ

မြတ်စွာဘုရားသည် ညချမ်းအခါ မြို့တံခါး၌ ရပ်တော်မူလျက် အရှင်အာနန္ဒာအား "ချစ်သား အာနန္ဒာ...ရတနသုတ်ပရိတ်တော်ကို သင်ယူ၍ လိစ္ဆဝီမင်းတို့နှင့် အတူတကွ ဝေသာလီပြည်ကို လှည့်လည်၍ ဝေသာလီပြည်၏ တံတိုင်းသုံးခုတို့၏ အကြား၌ ရတနသုတ် ပရိတ်တော်ကို ရွတ်ချေလော့။ ရတနသုတ်ပရိတ် အရံအတားကို ပြုချေလော့" ဟု မိန့်တော်မူ၏။ အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်သည် မြတ်စွာဘုရားပေးအပ်သော ရတနသုတ်ပရိတ်တော်ကို သင်ယူ၏။ ပရိတ်တော်တို့ကို သင်ယူပြီးနောက် လိစ္ဆဝီမင်းတို့နှင့်အတူ စုဝေး၍ တံတိုင်းသုံးခုတို့၏ အကြား၌ ရတနသုတ်ပရိတ်တော်ကို သင်ယူ၏။ ပရိတ်တော်တို့ကို သင်ယူပြီးနောက် လိစ္ဆဝီမင်းတို့နှင့်အတူ စုဝေး၍ တံတိုင်းသုံးခုတို့၏ အကြား၌ ပရိတ်ရွတ်ရန် စီမံဆောင်ရွက်၏။

မြတ်စွာဘုရား၏ ကျောက်ညိုဖြင့်ပြီးသော သပိတ်တော်ဖြင့် ရေကိုဆောင်ယူ၍ မြို့၏တံခါး၌ရပ်လျက် ပရိတ်တော်အရံအတားကို မရွတ်မီ ရှေးဦးစွာ ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရားလက်ထက် ဆုတောင်းသောအခါမှစ၍ မြတ်စွာဘုရား၏

ဆယ်ပါးသော ပါရမီ၊ ဆယ်ပါးသော ဥပပါရမီ၊ ဆယ်ပါးသော ပရမတ္ထပါရမီ ဤသို့အားဖြင့် အမျှသုံးဆယ်သော ပါရမီတော်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ ငါးပါးသော စွန့်ခြင်းကြီးတို့ကိုလည်းကောင်း၊ သတ္တလောက၏ အကျိုးငှာ ကျင့်တော်မူခြင်း၊ ဆွေတော်မျိုးတော်တို့၏ အကျိုးငှာ ကျင့်တော်မူခြင်း၊ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်၏ အကျိုးငှာ ကျင့်တော်မူခြင်း ဤသုံးပါးသော ကျင့်တော်မူခြင်းကိုလည်းကောင်း ဖြည့်ကျင့်ဆည်းပူး အားထုတ်တော်မူပြီး အဆုံးစွန်သော ဘဝ၌ မယ်တော်၏ ဝမ်းတိုက်သို့ သက်ဝင်တော်မူခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဒုက္ကရစရိယာဟူသော ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ကျင့်တော်မူခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဗောဓိပင် ပလ္လင်တော်၌ မာရ်နတ်သားကို အောင်တော်မူခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ဖြင့် အလုံးစုံသော တရားတို့ကို ထိုးထွင်း၍ သိတော်မူခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဓမ္မစကြာတရား ဟောကြားတော်မူခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ကိုးပါးသော လောကုတ္တရာတရားတို့ကိုလည်းကောင်း ဤသို့ အစရှိသော ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်, ကျေးဇူးတော်တို့ကို ဆင်ခြင်၍ ဝေသာလီမြို့တွင်းသို့ဝင်ပြီး ညဥ့်သုံးယံပတ်လုံး တံတိုင်းသုံးထပ်တို့၏ အကြား၌ ရတနသုတ် ပရိတ်တော် အရံအတားကို ပြုလုပ်ရွတ်ဆိုလျက် လှည့်လည်တော်မူ၏။

ရတနသုတ်ပရိတ်တော်
ရွတ်ဆို၊ နာကြားရခြင်းအကျိုး

အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်သည် 'ယံကိဉ္စိ' ဟု အစပြု ရွတ်ဆိုကာမျှဖြင့်သာလျှင် ကျောက်သပိတ်အတွင်း၌ အထက်သို့ လွင့်ထွက်ကျသောရေတို့သည် ဘီလူးတို့၏အထက်၌ ကျရောက်လေ၏။ 'ယာနီဓဘူတာနိ' ဟူသောဂါထာကို ရွတ်ဆိုတော်မူသည်မှစ၍ ငွေဖြင့်ပြုအပ်သော ဦးသျှောင်ပန်းကဲ့သို့သော ရေပေါက်တို့သည် ကောင်းကင်ဖြင့်သွား၍ မကျန်းမမာသော လူနာတို့၏ ကိုယ်ပေါ်၌ ကျလေကုန်၏။ ထိုခဏ၌သာလျှင် မကျန်းမမာ ဖျားနာနေကြသော သူတို့သည် အဖျား, အနာ ပျောက်ကင်း ကျန်းမာချမ်းသာခြင်း ဖြစ်ကြကုန်၏။ အဖျား အနာပျောက်ကင်း ကျန်းမာချမ်းသာခြင်း ရှိကြကုန်သော သူတို့ သည် လျှင်မြန်စွာ ထ၍ထ၍ အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်ထံ ဝန်းရံ ကြကုန်၏။

'ယံကိဉ္စိ' ဟု ရွတ်ဆိုအပ်သော ပုဒ်မှစ၍ တွေ့ထိအပ် ကုန်လျက် မထွက်မပြေးကြသေးဘဲ တံမြက်ချေးစု၊ တိုက်နံရံ တို့၌ မှီကပ်နေကြသော ဘီလူးတို့သည် ထိုထို တံခါးတို့ဖြင့် ထွက်ခွာပြေးသွားကြကုန်၏။ ထိုတံခါးတို့သည် မဆံ့နိုင်အောင် ဖြစ်ကြကုန်၏။ ထိုဘီလူးတို့သည် ထွက်ပြေးစရာ တံခါးပေါက်

နေရာ မရသောအခါ တံတိုင်းကို ကျော်ဖြတ်၍လည်းကောင်း၊ ဖောက်ခွဲ၍လည်းကောင်း ထွက်ပြေးကြရကုန်၏။ လူတို့သည် မြို့အလယ်၌ မင်းကွန်းကို အမွှေးနံ့သာမျိုးစုံတို့ဖြင့် ပက်ဖြန်း၊ လိမ်းကျံခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ အထက်၌ ရွှေကြယ်စသည် တို့ဖြင့် ဆန်းကြယ်သော ဗိတာန်မျက်နှာကြက်ကို ဖွဲ့၍လည်း ကောင်း၊ ဘုရားရှင်အလို့ငှာ သီးခြားနေရာကို ခင်းကျင်းပြင်ဆင် ၍လည်းကောင်း လိုအပ်သော မွမ်းမံပြင်ဆင်မှုများ ပြုပြီးသော အခါ မြတ်စွာဘုရားကို ပင့်ဆောင်ကြကုန်၏။

မြတ်စွာဘုရားသည် ခင်းထားအပ်သော နေရာ၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူ၏။ ရဟန်းတော်အပေါင်းသည်လည်း ကောင်း၊ လိစ္ဆဝီမင်းအပေါင်းသည်လည်းကောင်း မြတ်စွာဘုရား ကို ခြံရံလျက် ထိုင်နေကြကုန်၏။ သိကြားမင်းသည် နတ် အပေါင်းခြံရံလျက် တင့်အပ်လျောက်ပတ်သော အရပ်၌ တည်နေ၏။ အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်သည်လည်း ဝေသာလီ တစ်မြို့လုံးကို အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် ရတနသုတ် ပရိတ် တော်ကို ရွတ်ဆိုပြီး ရောဂါငြိမ်းပျောက် ချမ်းသာခြင်းသို့ ရောက်နေကြသူ လူအများတို့နှင့် အတူတကွ ကြွလာ၍ မြတ်စွာ ဘုရားကို ရိုသေစွာ ရှိခိုးပြီး လက်အုပ်ချီလျက်နေ၏။

မြတ်စွာဘုရားသည် အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်ကို ကြည့်ရှု တော်မူ၍ ထိုရတနသုတ်ပရိတ်တော်ကိုပင် ဟောကြားတော်

မူ၏။ ရတနသုတ် ပရိတ်တရားဒေသနာတော်၏အဆုံး၌ ရှစ်သောင်းလေးထောင်သောသူတို့သည် သစ္စာလေးပါးတရားကို ထိုးထွင်း၍ သိမြင်ကြလေကုန်၏။ ဤသို့လျှင် တစ်ဖန် မိုးသောက် အလင်းရောက်ပြီး နောက်တစ်နေ့မှစ၍ ခုနစ်နေ့ ခုနစ်ရက်တို့ပတ်လုံး ထိုရတနသုတ် ပရိတ်တော်ကိုပင် ဆက်လက်ဟောကြားတော်မူပြန်၏။ ဤသို့ ရတနသုတ် ပရိတ်တော်ကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ဟောကြားနာကြား ပြီးသည့် နောက်ဆုံးတွင် ဝေသာလီပြည်၌လည်းကောင်း၊ ဝေသာလီပြည်သူပြည်သားတို့၌လည်းကောင်း (ရောဂါမနုဿ ဒုဗ္ဘိက္ခ=အဖျားအနာရောဂါဘေး၊ နတ်မိစ္ဆာ နတ်ဘီလူးတို့ နှိပ်စက်ဖမ်းစား၍ သေဆုံးကြရသည့်ဘေး၊ စီးပွားရေးပျက်ပြား အစာရေစာရှားပါး၍ ငတ်မွတ်ဆင်းရဲသည့်ဘေးဟူသော) ဘေးကြီးသုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါးမှ လုံးဝလွတ်မြောက်၍ ချမ်းသာခြင်းသို့ ရောက်ကြရလေကုန်၏။

မြတ်စွာဘုရားသည် ဝေသာလီပြည်နှင့်တကွ ဝေသာလီပြည်သူပြည်သားအားလုံး အလုံးစုံသော ဘေးဒုက္ခဆင်းရဲ အပေါင်းတို့၏ ငြိမ်းအေးပပျောက် ချမ်းသာသောအဖြစ်သို့ ရောက်ကြပြီဖြစ်သည်ကို သိတော်မူ၍ ရာဇဂြိုဟ်သို့ ပြန်ကြွတော်မည့်အကြောင်း လိစ္ဆဝီမင်းအပေါင်းတို့အား ပန်ကြား သိစေတော်မူ၏။ ဝေသာလီပြည်မှ ထွက်ခွာ၍ ရာဇဂြိုဟ်သို့

ပြန်လည်ကြွချီတော်မူ၏။ လိစ္ဆဝီမင်းတို့သည် မြတ်စွာဘုရား အပြန်၌ နှစ်ဆတက်သော ပူဇော်သက္ကာရကို ပြုကြကုန်၏။

မှတ်ချက်။ ဤရတနသုတ် ပရိတ်တော် အဋ္ဌုပ္ပတ္တိကို အကျယ်ကြည့်ရှု ကြည်ညိုလိုပါက ဓမ္မပဒဝတ္ထုတော်၊ ၂၁-ပကိဏ္ဏကဝဂ်၊ ၁-မြတ်စွာဘုရား၏ ရှေးကောင်းမှု သခ်ပုဏ္ဏား ကြီးဝတ္ထု၌ ဖတ်ရှုကြည်ညိုနိုင်ကြပေသည်။ ဤနေရာ၌ကား ကျယ်အံ့စိုး၍ အကျဉ်းချုပ်မျှသာ ဖော်ပြနိုင်ပေသည်။ ဤရတန သုတ် ပရိတော်သည် သစ္စာစွမ်းအားဖြင့် ဘေးကြီးသုံးရပ်၊ ကပ်ကြီးသုံးပါးမှ လွတ်မြောက်စေသည့် သစ္စာပြုပရိတ်တော် ဖြစ်သည်။ သစ္စာနှုတ်သီး၊ မန္တာန်ကြီးကား၊ သေပြီးသော်မှ၊ ရှင်ပြန်ရ၏ဟူသော ဆိုရိုးစကားအတိုင်း သစ္စာစွမ်းအားသည် ကြီးမားလှ၏။ ရတနသုတ်ပရိတ်တော် ၁၈-ပုဒ်ရှိသည်တို့တွင် သဘောအဓိပ္ပာယ်ကို ခန့်မှန်း၍ သိရှိကြည်ညိုနိုင်ရန် နမူနာပြ အနေဖြင့် ၃-ပုဒ်မျှ အနက်အဓိပ္ပာယ် ပြန်ဆိုပြလိုပေသည်။

ဘုရားဂုဏ်ဖြင့် သစ္စာပြုပုံ

၁။ ယံကိဉ္စိ ဝိတ္တံ ဣဓဝါ ဟုရံဝါ၊
သဂ္ဂေသုဝါ ယံ ရတနံ ပဏီတံ။
နနောသမံ အတ္ထိ တထာဂတေန၊

ဣဒမ္ပိ ဗုဒ္ဓေ ရတနံ ပဏီတံ၊
ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။
(ရတနသုတ်၊ ခုဒ္ဒကပါဠ္ဍပါဠိ)

(အနက်) ယံကိဉ္စိ ဝိတ္တံ ... ဣဓ ဝါ = ဤလူ့ပြည်၊ လူ့လောကၡလည်းကောင်း။ ဟုရံဝါ = နဂါးပြည်၊ ဂဠုန်ပြည်စသော တစ်ပါးသော လောကၡလည်းကောင်း၊ သဂ္ဂေသု ဝါ = နတ်ပြည်၊ နတ်လောကၡလည်းကောင်း။ ဝိတ္တံ = နှစ်သိမ့်ခြင်း၊ အားရခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သော။ ယံကိဉ္စိ = သက်ရှိ သက်မဲ့ တွက်ယူဖွဲ့၍ ကြွင်းမဲ့ဥဿုံ အလုံးစုံကုန်သော။ ပဏီတံ = အလွန်တရာ ထူးကဲကောင်းမြတ်စွာသော။ ယံရတနံ = အကြင်ရခဲလှစွာ အမျိုးမျိုးသော အဖိုးတန်ရတနာသည်။ အတ္ထိ = ထင်ရှားမသွေ ရှိပါပေ၏။

တေသု = ဤအမျိုးမျိုးသော ရတနာတို့တွင်။ တထာဂတေန = ရှေးဘုရားရှင်တော်များ အလားတူ ပွင့်ထွန်း ပေါ်ပေါက်တော်မူလာသော ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားတည်းဟူသော ရတနာနှင့်။ သမံ = တန်းတူထား၍ ရှုစားဖွယ်ရာ တစ်စုံတစ်ခု သော ရတနာသည်။ နနောအတ္ထိ = အမှန်ပင် မရှိပါချေ။ ဣဒမ္ပိ ဗုဒ္ဓေ = အယမ္ပိ ဗုဒ္ဓေါ = ဤဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားတည်း ဟူသော ရတနာသည်လည်း။ ပဏီတံ = အလွန်တရာ ကောင်းမြတ်လှစွာသော။ ရတနံ = ရတနာမည်ပါပေ၏။

ဧတေနသစ္စေန = ဤသို့ နှုတ်သံ, ဖော်ထုတ်ပြန်၍ ဟုတ်မှန်စွာဆိုရသော,ဝစီမင်္ဂလာသစ္စာစကားကြောင့်။ (မေ = အကျွန်ုပ်အား။) (တေတုံမှာကံ = သင်သူတော်ကောင်းတို့အား)။ သုဝတ္ထိ = ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ,ဘေးရန်ကွာ၍,စီးပွားချမ်းသာ မင်္ဂလာသုခအပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံခြင်းသည်။ ဟောတု = စင်စစ်မသွေ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

တရားဂုဏ်ဖြင့် သစ္စာပြုပုံ

၂။ ခယံ ဝိရာဂံ အမတံ ပဏီတံ၊
ယဒဇ္ဈဂါ သကျမုနီ သမာဟိတော။
နတေန ဓမ္မေန သမတ္ထိကိဉ္စိ၊
ဣဒမ္ပိ ဓမ္မေ ရတနံ ပဏီတံ၊
ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိဟောတု။

(ရတနသုတ်၊ ခုဒ္ဒကပါဠ်ပါဠိ)

(အနက်) ခယံ = ကိလေသာအလုံးစုံ, ဆင်းရဲအလုံးစုံတို့ ကုန်ငြိမ်းရာဖြစ်သော။ ဝိရာဂံ = တပ်မက်ခြင်းအဖုံဖုံ နှစ်သက်ခြင်းအလုံးစုံတို့ ကုန်ငြိမ်းရာဖြစ်သော။ အမတံ = သေခြင်းကင်းရာဖြစ်သော။ ပဏီတံ = အလွန်တရာ ကောင်းမြတ်လှစွာသော။ ယံ = အကြင်အသင်္ခတ နိဗ္ဗာနဓာတ် တရားမြတ်ကို။ သကျမုနိ = သာကီနွယ်ဖွား မြတ်စွာဘုရားသည်။ သမာဟိတော

= တည်ကြည်သောသမာဓိ ရှိတော်မူသည်ဖြစ်၍။ အဇ္ဈဂါ = ကောင်းစွာရရှိတော်မူခဲ့လေပြီ။

တေနဓမ္မေန = ထိုအသင်္ခတ နိဗ္ဗာနဓာတ် တရားတော်မြတ်နှင့်။ သမံ = တန်းတူထား၍ ရှုစားလောက်သော။ ကိဉ္စိ = တစ်စုံတစ်ခုသော ရတနာသည်။ နအတ္ထိ = အမှန်ပင်မရှိပါချေ။ ဣဒမ္ပိ ဓမ္မေ - အယမ္ပိဓမ္မော = ဤအသင်္ခတ နိဗ္ဗာနဓာတ် တရားတော်မြတ်သည်လည်း။ ပဏီတံ = အလွန်တရာကောင်းမြတ်လှစွာသော။ ရတနံ = ရတနာမည်ပါပေ၏။

ဧတေနသစ္စေန = ဤသို့ နှုတ်သံ ဖော်ထုတ်ပြန်၍ ဟုတ်မှန်စွာ ဆိုရသော ဝစီမင်္ဂလာ သစ္စာစကားကြောင့်။ (မေ = အကျွန်ုပ်အား။) (တေတုံမှာကံ = သင်သူတော်ကောင်းတို့အား)။ သုဝတ္ထိ = ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ဘေးရန်ကွာ၍ စီးပွားချမ်းသာ မင်္ဂလာသုခအပေါင်းနှင့်ပြည့်စုံခြင်းသည်။ ဟောတု = စင်စစ်မသွေ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၃။ ယံဗုဒ္ဓသေဋ္ဌော ပရိဝဏ္ဏယီသုစိံ၊
သမာဓိ မာနန္တရိ ကညမာဟု။
သမာဓိနာ တေန သမော န ဝိဇ္ဇတိ၊
ဣဒမ္ပိ ဓမ္မေ ရတနံ ပဏီတံ၊
ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိဟောတု။

(အနက်) ဗုဒ္ဓသေဋ္ဌော = ချီးမွမ်းအပ်သူ နတ်လူပြဟ္မာ သတ္တဝါတို့ထက် ဆထက်လွန်ကျူး အထူးသဖြင့် ချီးမွမ်းတော်မူအပ်သော ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည်။ သုစိံ = ကိလေသာကင်းသဖြင့် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော။ ယံသမာဓိံ = အကြင်အရဟတ္တမဂ်သမာဓိကို။ ပရိဝဏ္ဏယီ = အနည်းနည်းထုတ်ဖော်၍ ချီးမွမ်းတော်မူ၏။ အာနန္တရိကံ = မဂ်၏အခြားမဲ့၌ အကျိုးပေးတတ်သည့် အနန္တရိကသမာဓိဟူ၍လည်း။ အာဟု = ဘုရားအဆူဆူတို့ မိန့်ဆိုတော်မူ၏။ တေနသမာဓိနာ = ထိုအရဟတ္တမဂ်သမာဓိနှင့်။ သမော = တန်းတူထား၍ ရှုစားလောက်သည့် တစ်စုံတစ်ခုသောသမာဓိသည်။ နဝိဇ္ဇတိ = အမှန်ပင် မရှိပါချေ။ ဣဒမ္ပိဓမ္မေ - အယမ္ပိဓမ္မော = ဤအရဟတ္တမဂ် သမာဓိတရားတော်သည်လည်း။ ပဏီတံ = အလွန်တရာ ကောင်းမြတ်လှစွာသော။ ရတနံ = ရတနာမည်ပါပေ၏။

ဧတေနသစ္စေန = ဤသို့ နှုတ်သံ ဖော်ထုတ်ပြန်၍ဟုတ်မှန်စွာဆိုရသော ဝစီမင်္ဂလာ သစ္စာစကားကြောင့်။ (မေ = အကျွန်ုပ်အား) (တေတုံမှာကံ = သင်သူတော်ကောင်းတို့အား)။ သုဝတ္ထိ = ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ဘေးရန်ကွာ၍စီးပွားချမ်းသာ မင်္ဂလာသုခအပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံခြင်းသည်။ ဟောတု = စင်စစ်မသွေ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

သံဃဂုဏ်ဖြင့် သစ္စာပြုပုံ

၄။ ယထိန္ဒခီလော ပထဝိဿိတော သိယာ၊
စတုဗ္ဘိ ဝါတေဟိ အသမ္ပကမ္ပိယော။
တထူပမံ သပ္ပုရိသံ ဝဒါမိ၊
ယောအရိယသစ္စာနိ အဝေစ္စ ပဿတိ။
ဣဒမ္ပိသံဃေ ရတနံ ပဏီတံ၊
ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။
(ရတနသုတ်၊ ခုဒ္ဒကပါဌပါဠိ)

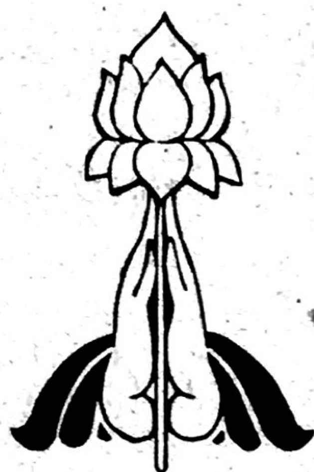
(အနက်) ပထဝိဿိတော = မြေ၌စိုက်ထားအပ်သည်ဖြစ်၍ မြေ၌ မှီသော။ ဣန္ဒခီလော = လွန်စွာမြဲခိုင်သည့် တံခါးတိုင်ကြီးသည်။ စတုဗ္ဘိ ဝါတေဟိ = အရပ်လေးမျက်နှာမှ တိုက်ခတ်၍လာသော လေပြင်းမုန်တိုင်းတို့ကြောင့်။ အသမ္ပကမ္ပိယော = တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိသည်။ သိယာယထာ = ဖြစ်သကဲ့သို့။ ယောသပ္ပုရိသော = အကြင်သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်သည်။ အရိယသစ္စာနိ = သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားတို့ကို။ အဝေစ္စ = ဉာဏ်ဖြင့် သက်ဝင်၍။ ပဿတိ = တွေ့မြင်၏။

တံသပ္ပုရိသံ = ထိုသောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ကို။ တထူပမံ = ထိုတံခါးတိုင်ကြီးနှင့် မခြားတမူ အလားတူသည်ဟူ၍။ ဘဂဝတာ = မြတ်စွာဘုရားသည်။ ဝဒါမိ = ဟောတော်မူ၏။

ဣဒမ္ပိသံဃေ - အယမ္ပိသံဃော = ဤသောတာပန် အရိယာသံဃာတော် အရှင်မြတ်အပေါင်းသည်လည်း။ ပဏီတံ = အလွန်တရာ ကောင်းမြတ်လှစွာသော။ ရတနံ = ရတနာမည်ပါပေ၏။

ဧတေနသစ္စေန = ဤသို့ နှုတ်သံ၊ ဖော်ထုတ်ပြန်၍ ဟုတ်မှန်စွာဆိုရသော၊ ဝစီမင်္ဂလာ၊ သစ္စာစကားကြောင့်။ (မေ = အကျွန်ုပ်အား။) (တေတုံမှာကံ = တရားနာပရိတ်သတ်အပေါင်း သင်သူတော်ကောင်းတို့အား။) သုဝတ္ထိ = ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ဘေးရန်ကွာ၍ စီးပွားချမ်းသာ မင်္ဂလာသုခအပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံခြင်းသည်။ ဟောတု = စင်စစ်မသွေ ဖြစ်ပါစေသတည်း။





အခန်း (၁၁)

ကျန်းမာရေးနှင့်အသက်ရှည်ရေးအတွက် အလေးထားရမည့်ချုပ် (၅)ချုပ်

ကျန်းမာသက်ရှည်လိုပါက ချုပ်ငါးချုပ်ကို သတိထားရမည်ဟု ဆေးဆရာများလောကတွင် ပြောလေ့ရှိတတ်ကြသည်။ ထိုချုပ်ငါးချုပ်ဆိုသည်မှာ "လေချုပ်၊ သွေးချုပ်၊ ဆီးချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်၊ အပူချုပ်" ဟူသော ချုပ်ငါးမျိုးပင် ဖြစ်သည်။ ထိုငါးမျိုးတို့တွင် လေသည် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအသီးသီးရှိ ဓာတ်သဘာဝများကို သူ့နေရာသူ ပြန်နှံ့ရောက်ရှိအောင် ပို့ဆောင်ပေးတတ်၊ တွန်းပို့ပေးတတ်သည့် သဘောရှိပေသည်။ မော်တော်ကားတစ်စီးကို လိုရာအရပ်သို့ရောက်အောင် တွန်းဆောင်ပေးတတ်သည့် အင်ဂျင်စက်တစ်ခုနှင့် အလားတူပေသည်။ မော်တော်ကားတွင် အင်ဂျင်စက် ရပ်သွား၊ သေသွား

ပါက မော်တော်ကားလည်း မလှုပ်နိုင်၊ မသွားနိုင်တော့ဘဲ တစ်ပြိုင်နက် ငြိမ်သက်၊ ရပ်ဆိုင်းသွားရပေတော့သည်။

သတ္တဝါတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် လှုပ်ရှားလည်ပတ်နေသော လေဓာတ်သည်လည်း ထိုမော်တော်ကား၏ အင်ဂျင်စက်နှင့် အလားတူပေသည်။ လေဓာတ်လှုပ်ရှားလှည့်ပတ်မှု မရှိတော့ဘဲ ချုပ်သွား၊ ရပ်သွား၊ သေသွားပါက ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း အသီးသီးရှိ လှုပ်ရှားသွားလာတတ်သော အခြားသော ဓာတ်သဘာဝတို့သည်လည်း လှုပ်ရှားသွားလာမှု မပြုနိုင်တော့ဘဲ လေနှင့်အတူ ရပ်ဆိုင်းသွားတတ်ပေသည်။ လေဖြတ်၍ သေသည်။ နှလုံးလေရပ်၍ သေသည် ဟူသော စကားများ သည် လေဓာတ် မလှုပ်ရှားတော့သည့်သဘော၊ လေချုပ်သွား သည့်သဘော၊ လေသေသွားသည့်သဘောကို ပြောဆိုခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

အာပေါဓာတ်၏ သင်္ချိုင်းသည် ဝါယော၊ ဝါယောဓာတ်၏ သင်္ချိုင်းသည် အာပေါဟု ဆိုလေ့ရှိကြသည်။ အငန်၊ အခါး အစားအစာများသည် ဝါယောဓာတ်ကို အားပေးသည်။ ဝါယော ဓာတ် အစားအစာများ ဖြစ်သည်။ အေး၊ ချို၊ ဆိမ့်၊ ဖန်၊ ချွဲ အစားအစာတို့သည် အာပေါဓာတ်ကို အားပေးသည်။ အာပေါ ဓာတ် အစားအစာများ ဖြစ်သည်။ အာပေါဓာတ်အစားအစာ များဖြစ်သော အေး၊ ချို၊ ဆိမ့်၊ ဖန်၊ ချွဲ အစားအစာတို့ကို

အလွန်အကျူးစားသုံးခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးခြင်းနှင့် အထိုင်များခြင်းတို့သည် ဝါယောဓာတ်ခေါ်သည့် လှုပ်ရှားမှုစွမ်းအားဖြည့်သည့်လေကို အားနည်းစေ၊ ချုပ်စေ၊ ငုပ်စေ၊ သေစေတတ်သော သဘောရှိပေသည်။

လေဓာတ်လှုပ်ရှားလှည့်ပတ်မှု အားနည်းသွား၊ ချုပ်သွားလျှင် သွေးလှည့်ပတ်မှုလည်း ချုပ်သွားတတ်ပေသည်။ ဆီးချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်တို့သည်လည်း ဖြစ်လာတတ်ပေသည်။ စာရေးသူသည် အသက် (၂၇)နှစ်အရွယ်တွင် နောင်တော်ဖြစ်သူ ဦးဩဘာသနှင့်အတူ အထက်ဆရာသမားများ၏ တာဝန်ပေးမှုအရ နယ်လှည့်တရားဟောထွက်ရင်း အချို၊ အဆိမ့် လွန်ကဲသော ပေရည်အချိုကို သောက်မိ၍ ရောဂါဖြစ်ခဲ့ရဖူးပေသည်။ မြေလတ်ဒေသ တစ်နေရာတွင် ဖြစ်သည်။ ဆောင်းရာသီပေပင်မှ ပေရည်အထွက်လှိုင်နေသောအချိန် ဖြစ်သည်။ ပေရည်ထွက်အောင် ပြုလုပ်သည့် ပေဆရာကျွမ်းကျင်ပါက အလွန်ကြီးမားသည့် စဉ့်အိုးကြီးများဖြင့် ခံယူရလောက်အောင်ပင် ပေရည်များက ထွက်တတ်သည်။

စာရေးသူတို့ ရောက်သွားသောအခါ ကျေးရွာတာဝန်ရှိလူကြီးများက လာရောက်ဖူးမြော်ဧည့်ခံကြသည်။ မောင်းထောင်ချိုင့် (၂)လုံးခန့် ပေရည်ချိုများလည်း လာလှူကြသည်။ မီးဖြင့် ကျက်အောင်၊ သင်းအောင်လည်း ကျိုချက်

ပေးကြသည်။ ကပ်လျှ၍ တစ်ခါမျှလည်း မသုံးဘူးသေးသော ပေရည်ချိုကို မြည်းစမ်းကြည့်သောအခါ အလွန်ချိုသည်ကို တွေ့ရသည်။ သောက်၍ကောင်းတိုင်း မကြာမကြာ သောက်မိသည်။ ကျေနပ်တင်းတိမ်သွားအောင်လည်း သောက်မိသည်။ ထိုနေ့တွင် ဘာမျှမဖြစ်။ တရားဟော၍ အဆင်ပြေသည်။ နောက်တစ်နေ့ အခြားတစ်နေရာ၌ ညတရားဟောသောအခါ တရားဟောရင်း လေထိုးလေအောင့် ဖြစ်လာသည်။ အသံလည်း တရားဟောနေရင်း ကွယ်ပျောက်သွားသည်။ စကားပြောမရတော့၍ လက်အမူအရာဖြင့် အကျိုးအကြောင်းပြပြီး ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းသို့ ပြန်လာရသည်။

ထိုရွာတွင် နာမည်ကျော် ဆရာမှတ်အမည်ရှိ ဗိန္ဒောဆရာကြီးက သတင်းကြား၍ နောက်မှလိုက်လာကာ စာရေးသူနှင့် စကားပြောရင်း အကဲခတ်ပြီး "ဘုန်းကြီး ပေရည်ချို သောက်မိသလား" ဟုမေးသည်။ ဆရာကြီးက ပေထွက်သည့် အချိန်ရာသီကို ခန့်မှန်း၍ မေးပုံရသည်။ စာရေးသူကလည်း ဟုတ်မှန်ကြောင်း ခေါင်းညိတ်၍ အမူအရာဖြင့် ပြန်ဖြေရသည်။ ဒီတော့ ဆရာကြီးက "ပေရည်ချိုရဲ့သဘောက ဒီအတိုင်းပဲ။ လျှောလျှင်လျှော၊ မလျှောလျှင်ကယ်တတ်၊ ဆန်တတ်၊ လှန်တတ်တဲ့ သဘော ရှိတယ်။ ပေရည်ချိုက ဖွဲ့စာ၊ ချုပ်စာ၊ ချိုဆိမ့်ပထဝီ ဆိုတဲ့အတိုင်း အာပေါ၊ ပထဝီအစားအစာ၊

အရသာကောင်းပေမယ့် အန္တရာယ်ပြုတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် နောက်နောင်ကို သတိထားပြီး အနည်းအပါးလောက်ပဲ သောက်တာ ကောင်းပါတယ်။ သောက်တဲ့အခါလည်း အဖြေသဘောနဲ့ ဆားထည့်သောက်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ အန္တရာယ်ကင်းပါတယ်''ဟု ပြောပြီး သူမှာပါလာသော လေဆေးကို တိုက်ကျွေးပေးပါသည်။ ရင်ထဲ ဝမ်းထဲမှာ တင်းကယ်နေခြင်း၊ ထိုးအောင့်နေခြင်းများလည်း မကြာခင်ပင် သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါသည်။ စာရေးသူလည်း ဆရာကြီးဆီမှာ ဆေးထပ်တောင်းပြီး တရားဟောရန်အတွက် နောက်တစ်နေရာသို့ ခရီးဆက်ထွက်ခွာလာခဲ့ရပါသည်။ နောက်နောင်ကိုလည်း ကြုံကြိုက်သည့်အခါ အားနာပါးနာ အနည်းအပါး မြည်းစမ်းရုံမျှတစ်ပါး ပေရည်မသောက်တော့ပေ။ ချုပ်စာမှန်သမျှကို အတော်ပင်သတိထားမိပေတော့သည်။

ရောဂါတစ်ခုခု စွဲမိ၍ အလျှဉ်ခံ၊ အရင်းခံ ရသွားမိလျှင် အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းဖို့ ခဲယဉ်းတတ်ပေသည်။ မူလအရင်းခံကို အခြေခံ၍ အလားတူရောဂါ မကြာမကြာ ဖြစ်လာတတ်သည်။ စာရေးသူလည်း ချုပ်စာ၊ ဖွဲ့စာဖြစ်သည့် ပေရည်အချိုကိုသောက်မိ၍ လေချုပ်၊ လေအောင့်ရောဂါ ဖြစ်မိသည့် အချိန်မှစ၍ အစာမှားတိုင်း လေချုပ်၊ လေအောင့်၊ လေနာရောဂါ ဖြစ်လာတော့သည်။ အချုပ်စာ၊ အအေးစာစားမိလျှင်

လေချုပ်၊ လေအောင့်၊ လေနာရောဂါ ဖြစ်လာတော့သည်။ ထန်းလျက်ဆီကြော်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီဟင်းများ စာမိပါက ချက်ချင်းထိုးအောင့်လာတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အလွန်ပြင်းထန်စွာ ခံစားရသည်အထိ ဖြစ်ရသည်။ ပေရှည်ချို မသောက်ခင် လေရောဂါ အလျဉ်ခံ မရှိခင်က တရားတစ်ကြိမ် ဟောလျှင် နာရီ (၃)ပတ်အထိ တစ်ဆက်တည်း ဟောနိုင်သော်လည်း ပေရှည်ချိုသောက်မိ၍ လေရောဂါအလျဉ်ခံ ရှိသည့်အချိန်မှစ၍ တရားတစ်ကြိမ်ဟောလျှင် မိနစ်သုံးဆယ်၊ လေးဆယ်ထက် မရတော့ပေ။ မိနစ်လေးဆယ်ကျော်လာလျှင် ရင်ကယ်ပြီး အသံလည်း မထုတ်နိုင်တော့ပေ။ ဆရာမျိုးစုံ၊ ဆေးမျိုးစုံနှင့် ကုသသော်လည်း အမြစ်ပြတ်ကား မပျောက်ပေ။ သိမ်ဖြူဆရာတော်၏ လေဆေးရည်သည် နာမည်ကြီး၏။ သောက်ကြည့်၏။ အစွမ်းထက်၏။ ၁၅-မိနစ်အတွင်း သက်သာပျောက်ကင်း၏။ သို့သော် အကြောင်းမညီညွတ်၍ အနည်းငယ်မျှ အစားမှားလျှင် ပြန်ဖြစ်လာသည်။

လေရောဂါနှင့် ပုတိမုတ္တဆေး

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားက ရဟန်းတော်များ မကျန်းမမာ ရောဂါဖြစ်လျှင် နွားကျင်ငယ်ရေဖြင့် စိမ်ထုံထားသော ဆီးဖြူသီး၊ ရှစ်ရှားသီး၊ ဖန်ခါးသီးတို့ကို စားသုံးရမည်ဟု

“ပုတိမုတ္တဆေး”ကို ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့သည်။ စာရေးသူတို့၏ ကျေးဇူးရှင် တစ်ရပ်တည်းသား၊ တစ်ရွာတည်း တစ်ကျောင်းတည်းထွက် ဆရာသမားဖြစ်သည့် ပြည်မြို့၊ သာသနာ့ဒီပါရုံ ပရိယတ္တိစာသင်တိုက်ကြီး၏ ပဓာနနာယက ဆဋ္ဌသံဂီတိကာရက ဘဒ္ဒန္တကုမာရ မဟာထေရ်ကြီးသည်လည်းကောင်း၊ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးသည်လည်းကောင်း “ပုတိမုတ္တဆေး”ကို သုံးဆောင်တော်မူလေ့ရှိသည်ဟု မှတ်သားရဖူးပေသည်။ နွားများ နံနက်စောစော အိပ်ရာမှ ထလျှင် ထခြင်း စွန့်ထုတ်သည့်ကျင်ငယ်ရေကို “ပုတိမုတ္တဆေး”ဟု ခေါ်ဆိုပေသည်။

စာရေးသူ မိမိ၏ ဇာတိရပ်ရွာသို့ ခေတ္တပြန်ခိုက် လေချုပ်၊ လေအောင့်ရောဂါဖြစ်လာ၍ ထိုပုတ်မုတ္တဆေးကို လက်တွေ့စမ်းကြည့်ရန် သတိရမိသည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်မှ ညီငယ်များအား မှာကြားပြီး နံနက် (၆)နာရီခန့်တွင် တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်အာတာ (၂၅–ကျပ်သား)ခန့် ခုနစ်ရက်ဆက်တိုက် သောက်ကြည့်ခဲ့ဖူးသည်။ ငန်၊ ခါး၊ ပေါ့ အရသာရှိပြီး အနံ့အလွန်ဆိုးသည်။ အသက်မရှူဘဲ အသက်အောင့်ပြီး မနားဘဲ တစ်ဆက်တည်းသောက်ရသည်။ သောက်ပြီးလျှင်ပြီးချင်း ထန်းလျက်စားပေးမှ နေသာထိုင်သာ ရှိသည်။ သောက်ပြီး (၁၅)မိနစ်ကျော်လျှင် ဝမ်းသွားသည်။ အလွန်လျင်မြန်စွာ

ခာတ်သွားစေသောဆေးဖြစ်သည်။ ရောဂါလည်း ချက်ချင်း သက်သာပျောက်ကင်းသည်။ ခန္ဓာကိုယ်လည်း ချွေးများ စို့လာပြီး ပေါ့ပါးသွက်လက် ရှင်းလင်းသွားသည်ဟု ထင်ရ သည်။ ဆေးသောက်၍ ပျောက်ကင်းသွားသော်လည်း နောက် အစာမှားလျှင်၊ အကြောင်းမညီညွတ်လျှင် ပြန်ဖြစ်လာတတ် ပြန်သည်။

လေရောဂါနှင့်ရေနွေးချိုးခြင်း

တစ်ခါကလည်း တရားဟောသွားရင်း လေနာရောဂါ ဖြစ်လာ၍ ကုတင်ပေါ်၌ ငြိမ်သက်စွာ အိပ်စက်နားနေရသည်။ မလှမ်းမကမ်းတွင် ဓမ္မပဒဝတ္ထုတော်ကြီးကိုတွေ့၍ ယှမ်းယူပြီး မာတိကာများလျှောက်ကြည့်ရာ ၂၆-ဗြဟ္မဏဝဂ်၊ ၄၀- ဒေဝဟိတပုဏ္ဏားဝတ္ထု၌ မြတ်စွာဘုရား 'လေနာ'၍ ဒေဝဟိတ ပုဏ္ဏားကြီးက ရေနွေးလှူခြင်းအကြောင်း တွေ့ရသဖြင့် စိတ်ဝင် တစား ဖတ်ကြည့်မိသည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား သာဝတ္ထိပြည်၊ ဇေတဝန်ကျောင်း ၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူစဉ်ကဖြစ်သည်။ မြတ်စွာဘုရား လေနာ ရောဂါ ပြင်းထန်စွာဖြစ်၍ အရှင်ဥပဝါဏမထေရ်ကို ရေနွေး အလှူခံရန် ဒေဝဟိတပုဏ္ဏားအထံ စေလွှတ်တော်မူသည်။ အရှင် ဥပဝါဏမထေရ်သည် မြတ်စွာဘုရား၏ ညွှန်ကြားစေလွှတ်

ချက်အရ ဒေဝဟိတပုဏ္ဏားကြီးအထံ သွား၍ မြတ်စွာဘုရားမှာ လေနာရောဂါ ပြင်းထန်စွာဖြစ်နေ၍ ရေနွေးအလှူခံရန်လာကြောင်း အကျိုးအကြောင်းပြောပြ အလှူခံသောအခါ ပုဏ္ဏားကြီးသည် အလွန်ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်၍ မြတ်စွာဘုရားအတွက် ရေနွေးတစ်ထမ်းကို ယောကျ်ားတစ်ယောက်ကို ထမ်းယူစေပြီး တင်လဲအထုပ်ကို အရှင်ဥပဝါဏအား လှူဒါန်း၏။ အရှင်ဥပဝါဏသည်လည်း တင်လဲကို လိုက်ပါပို့ဆောင်သူ ဒါယကာအား ယူစေပြီး ဇေတဝန်ကျောင်းတော်သို့ ပြန်၏။ ကျောင်းသို့ရောက်သောအခါ မြတ်စွာဘုရားကို ရေနွေးကို ရေအေးဖြင့် ခပ်နွေးနွေးစပ်၍ ရေချိုးပေး၏။ ရေချိုးပြီးသောအခါ ရေနွေးဖြင့် တင်လဲကိုမွှေနှောက်၍ မြတ်စွာဘုရားအား ဆက်ကပ်၏။ မြတ်စွာဘုရား၏ လေနာရောဂါ ဝေဒနာသည်လည်း ထိုခဏ၌ပင်လျှင် ကင်းငြိမ်းပပျောက်၍ ချမ်းသာခြင်းသို့ ရောက်လေ၏။

စာရေးသူလည်း မြတ်စွာဘုရား ရေနွေးချိုး၍ လေနာရောဂါ ကင်းပျောက်သောအကြောင်းအရာကို ဖတ်ရှုရသောအခါ လွန်စွာဝမ်းမြောက်အားတက်ဖြစ်မိ၏။ လက်တွေ့စမ်းသပ်လိုသဖြင့် ကျောင်းတွင် အသင့်ကျိုပြီး အသင့်ရှိနေသော ရေနွေးကို ရေအေးဖြင့်စပ်စေ၍ ချက်ချင်းချိုးကြည့်၏။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့ပါးရှင်းလင်းပြီး လေနာရောဂါလည်း ချက်ချင်း

လိုပင် သက်သာပျောက်ကင်းသွား၏။ မြတ်စွာဘုရား၏ ဉာဏ်တော်ကိုလည်း အလွန်အံ့သြကြည်ညိုမိ၏။ လေနာရောဂါ သည် ရေနွေးချိုး၍ ပျောက်ကင်းသွားသော်လည်း အစားမှား သည့်အခါ၌လည်းကောင်း၊ အညောင်းအထိုင်များသည့်အခါ၌ လည်းကောင်း အဆင်မသင့်သည့်အခါ ပြန်ဖြစ်လာတတ် ပြန်သည်။

လေရောဂါနှင့်ဆန်ပြုတ် (ယာဂု)

မြတ်စွာဘုရား အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၌ ယာဂု (ဆန်ပြုတ်)၏ အကျိုးငါးမျိုးကို ဟောကြားထားရာတွင် 'ဆီးနှင့်လေ' ကိုကောင်းစေသည်ဟု တွေ့ရသဖြင့် ဆန်ပြုတ် (ယာဂု) ကို စွဲသောက်ကြည့်သည်။ ဆီးကောင်းပြီး လေရောဂါ လည်း သက်သာသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ သို့သော် အနေအစား အဆင်မသင့်သည့်အခါ ဖြစ်မြဲအတိုင်းပင် ပြန်ဖြစ်လာတတ်သည် သာ ဖြစ်သည်။ အမြစ်ပြတ်ကား မပျောက်ပေ။ အကြောင်း တိုက်ဆိုင်လာလျှင် ဖြစ်မြဲအတိုင်းပင် ပြန်ဖြစ်တတ်ပေသည်။

စာရေးသူသည် လေနာရောဂါကို ဆရာမျိုးစုံ၊ ဆေးမျိုးစုံ နှင့် ကုသရင်း သက်သာလိုက်၊ ပြန်ဖြစ်လိုက်နှင့် လေးနှစ် ကျော်ကျော်ခန့် အတော်ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားခဲ့ရပေသည်။ မိမိနှင့် မကင်းရာမကင်းကြောင်း ရဟန်းညီအစ်ကိုများ၊

မိတ်ဆွေသံဃာများက ပညာရေးရပ်နားပြီး ကျန်းမာရေး လိုက်စားရန် အကြံပြုကြသည်။ ကျန်းမာရေးပညာပေးစာအုပ်များ ပေးကြသည်။ စာရေးသူလည်း ကျန်းမာမှ အလုပ်လုပ်နိုင်မည်ကို သဘောပေါက်လာသဖြင့် ကျန်းမာရေးကိစ္စကို စိတ်မဝင်စားသော်လည်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စာအုပ်စာတန်းများကို အလေးပေး ဖတ်ရှုလေ့လာရတော့သည်။

သိမ်ဖြူဆရာတော် ရေးသားပြုစုသည့် အခြေခံကျန်းမာရေးသင်တန်းကျမ်း၊ ပဋ္ဌာဘုတ်ကုထုံးကျမ်း၊ ဗိန္ဒောဆေးပညာ အမြုတေသင်တန်းကျမ်း၊ အမြုတေသင်တန်းကုထုံးကျမ်း၊ ဆေးပညာဥပဒေသကျမ်း (ပထမတွဲ)၊ ဆေးပညာဥပဒေသကျမ်း (ဒုတိယတွဲ)၊ မာဓဝနိဒါန်းကျမ်း၊ အဋ္ဌနနိဒါန်းကျမ်း၊ သာရကောမုဒီကျမ်း၊ ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသာကျမ်း (ပ+ဒု)၊ အခြေပြုဆေးအဘိဓာန်ကျမ်း၊ ပုံပြဆေးအဘိဓာန်ကျမ်း၊ ရှုတော်မူဆေးအဘိဓာန်ကျမ်း၊ ယောမင်းကြီးဦးဖိုးလှိုင်၏ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း၊ မန္တလေးမြို့ တိုင်းရင်းသမားတော်ကြီး ဆရာဦးအုန်းရွှေ၏ ကုထုံးကျမ်းအမျိုးမျိုး၊ ခံဗူးဆရာတော်၏ ဇီဝကုထုံးကျမ်း၊ သဘာဝမွေ့ (၇–လုံးကောက်) ဆေးကျမ်းအမျိုးမျိုး၊ တောင်သာ (၆–လုံးကောက်) ပရမတ္ထဆေးကျမ်းအမျိုးမျိုး၊ သမားတော်ဆေးပညာပေးစာစောင်အမျိုးမျိုး၊ ရွှေဥဒေါင်း၏ အာဟာရနှင့်ကျန်းမာနည်း၊

စာပေဗိမာန် ဒေါ်အုံးကြည်ရေးသားသည့် "အသက်ရှည်စေလို"၊ အနောက်တိုင်းဆရာဝန်များနှင့် ကျန်းမာရေး သုတေသီမျိုးစုံ တို့ ရေးသားကြသည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စာအုပ်အမျိုးမျိုးတို့ အတော်စုံစုံလင်လင် လေ့လာဖတ်ရှုခဲ့ရပေသည်။

လေရောဂါနှင့်ဝမ်းချုပ်ခြင်း

စာရေးသူ ဖတ်ရှုလေ့လာခဲ့ရသော ဆေးကျမ်း (ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်) စာအုပ်အမျိုးမျိုးတို့တွင် စာရေးသူ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသည့် လေထိုးလေအောင့် (အစာဟောင်းအိမ်ကို အဓိကအခြေခံသည့်) ရောဂါကို အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်း လောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပြုပြင်နိုင်ဖို့အတွက် အသိဉာဏ် အလင်းရောင်ကို အဓိကဖြစ်စေသော စာအုပ်များမှာ ဘေသဇ္ဇ မဉ္ဇူသာဆေးကျမ်း၊ မာဝေနိဒါန်းဆေးကျမ်း၊ ရွှေဥဒေါင်း၏ အာဟာရနှင့်ကျန်းမာနည်း၊ စာပေဗိမာန်ဒေါ်အုံးကြည်၏ အသက်ရှည်စေလို စာအုပ်များဖြစ်သည်ဟု သတိပြုမိပေသည်။ ကျန်စာအုပ် အမျိုးမျိုးတို့ကလည်း သူ့အတိုင်းအတာနှင့်သူ အထောက်အကူဖြစ်စေကြသည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ မိမိမှာ ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရသောရောဂါ ကင်းပျောက်စေနိုင်မှုအတွက် အဓိကအသိဉာဏ်ကို ဖြစ်စေသော စာအုပ်များကား ထိုစာအုပ် လေးအုပ်ဖြစ်ပေသည်။

မာဓဝနိဒါန်းဆေးကျမ်းသည် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ငါးထောင်ကျော်ကာလက အာဘိဉာဏ်ရ မာဓဝရသေ့ရေးသား ခဲ့သည်ဟု ဆိုပေသည်။ ထိုကျမ်းစာ၌ "ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ သည် အစာသစ်အိမ်နှင့်အစာဟောင်းအိမ်နှစ်ခု" ကို အခြေခံ၍ ဖြစ်လေ့ရှိကြသည်ဟု ဆိုထားပေသည်။ ဒေါ်အုံးကြည်၏ အသက်ရှည်စေလိုစာအုပ်နှင့် ဆရာကြီးရွှေဥဒေါင်း၏ အာဟာရ နှင့် ကျန်းမာနည်းစာအုပ်တို့တွင် "အစာသစ်အိမ်နှင့်အစာ ဟောင်းအိမ်" ကို ပြုပြင်စောင့်ရှောက်နည်းများ အကျယ်တဝင့် ပြဆိုထားပေသည်။ အထူးသဖြင့် စနစ်တကျ ဝမ်းချုပုံချုနည်း ကုထုံးများဖြစ်ပေသည်။ ဒေါ်အုံးကြည်၏ အသက်ရှည်စေလို စာအုပ်၌ အဘိမ္မောဦးဘာဘာ၏ ကိုယ်တွေ့အစာဖြုတ်ဝမ်းချု နည်းကုထုံးသည်လည်းကောင်း၊ ဆရာကြီးရွှေဥဒေါင်း၏ အာဟာရနှင့်ကျန်းမာနည်းစာအုပ်၌ စာရေးဆရာ၊ သတင်းစာ ဆရာမကြီး လူထုဒေါ်အမာ၏ဖခင်ကြီး ဦးတင်၏ လက်တွေ့ ဝမ်းချုကုထုံးသည်လည်းကောင်း အတော်ပင် အားရ ကျေနပ်စရာ ကောင်းလှပေသည်။ အလားတူကုထုံးတို့လည်း များစွာ ပါရှိပေသည်။



ရောဂါ၏ အရင်းအမြစ်

ပိဋကကျမ်းစာများ၌ "အမောဟေန ဒီဃာယုကော ဟောတိ = ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိဉာဏ် ဗဟုသုတကြွယ်ဝပြည့်စုံသောသူသည် အသက်ရှည်၏။ အသိဉာဏ်ရှိသူ အသက်ရှည်၏။ အသက်ကို ဉာဏ်စောင့်၏။" ဟူ၍ ဆိုထားသည့်အတိုင်း စာရေးသူသည် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာပေးစာအုပ်များ အတော်များများ လေ့လာမိသောအခါ မိမိ၏ ကျန်းမာရေးချွတ်ယွင်းနေမှုနှင့်ပတ်သက်၍ အကြောင်းအကျိုး အကဲခတ်တတ်၊ သုံးသပ်တတ်၊ ဆုံးဖြတ်တတ်လာသည်။ မိမိတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော အမြစ်ပြတ်မပျောက်နိုင်သေးသည့် လေထိုးလေအောင့် လေနာရောဂါသည် လေချုပ်စာများ စားသုံးမိ၍ လေချုပ်ရာမှ အစပြုကာ အစာဟောင်းအိမ်၌ ဓာတ်ကြွင်း၊ ဓာတ်ကျန်၊ မလကြွင်း၊ မလကျန်များ အဖြစ်များပြီး အစာဟောင်းအိမ် မသန့်ရှင်းမှု၊ မလအညစ်အကြေးများ အလျှဉ်ခံအရင်းအမြစ်ဖြစ်၍ စုဝေးတည်နေမှု၊ ထိုအစာဟောင်းအိမ်၌ စုဝေးတည်ရှိနေသည့် မလအညစ်အကြေးများမှ အပုပ်အခိုးထ၍ ထိုအပုပ်အခိုး (လေ) ဖြင့် လေထိုးလေအောင့်ရောဂါဖြစ်နေရသည်ဟု ရောဂါ၏ဖြစ်စဉ်ကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ဝေဖန်

စဉ်းစားမိသည်။ အစာဟောင်းအိမ်၌ ဓာတ်ကြွင်း၊ ဓာတ်ကျန်၊ မလများ စုဝေးတည်ရှိနေမှုကို ရောဂါ၏ အရင်းအမြစ်အနေဖြင့် ယူဆဆုံးဖြတ်မိသည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းငါးထောင်ကျော်ကာလက အဘိဉာဏ်ရ မာခဝအရှင်ရသေ့ ရေးသားခဲ့သည်ဟု အဆိုရှိသော မာခဝနိဒါန်းကုထုံးကျမ်း (အိန္ဒိယဆေးကျမ်း) ၌လည်း "အစာသစ်အိမ်နှင့်အစာဟောင်းအိမ်" ကို ရောဂါမျိုးစုံတို့၏ အရင်းအမြစ်အနေအားဖြင့် ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ ထိုအရင်းအမြစ်ဖြစ်သည့် အစာဟောင်းအိမ်ကို (သန့်ရှင်း၊ စင်ကြယ်ကောင်းမွန်အောင်) ဓမ်းချူကုထုံးဖြင့် စနစ်တကျ ကုသရှင်းလင်းပေးနိုင်ပါက လေထိုးလေအောင့် ရောဂါသည်လည်း အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းသွားလိမ့်မည်ဟု ထင်မြင်ယူဆမိသည်။ ထို့ကြောင့် ဆယ်ရက်တိုင်တိုင် နေ့စဉ်ရက်ဆက် နံနက်ပိုင်း အရဏ်ဆွမ်းအဖြစ် ဆန်ပြုတ် (ယာဂု)ကို မှန်မှန်သောက်ပြီး ညစဉ် ညတိုင်း မျက်စိများ ကြည်လင်၍ ခန္ဓာကိုယ် ပေါ့ပါးလန်းဆန်းလာသည်အထိ ကျေနပ်ဖွယ်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရအောင် စာအုပ်ပါ ကိုယ်တွေ့အောင်မြင်ပြီးသူများ၏ နည်းပြလမ်းညွှန်မှုအတိုင်း လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်သည်။

ဝမ်းချုပ်ရာ၌ ဆပ်ပြာ၊ ဆား စသည် မည်သည့်အရာကိုမျှ အရောအနှော မထည့်ဘဲ ရေသက်သက်ဖြင့်သာ သုံးသည်။ ဆယ်ရက်တိုင်တိုင် နေ့စဉ်ရက်ဆက် ဝမ်းချုပြီး တဖြည်းဖြည်း လျှော့ယူသည်။ ခုနစ်ရက်တစ်ကြိမ် လအတန်ကြာ၊ နှစ်ပတ်တစ်ကြိမ် နှစ်အတော်ကြာသည်အထိ လက်တွေ့ကုသကြည့်ရာ လေထိုးလေအောင့် လေနာ (အစာအိမ်) ရောဂါ လုံးဝ အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းသွားသည်။ ဤကုထုံးကို မကျင့်သုံးမီက တရားတစ်ကြိမ်ဟောလျှင် မိနစ် (၄၀) နာရီဝက်သာသာမျှ ဟောနိုင်ရာမှ ထိုကုထုံးဖြင့် ကုသပြီးသောအခါ မိနစ်ပေါင်း (၁၂၀+၁၆၀) နာရီသုံးပတ်ကျော်သည်အထိ ဟောပြောလာနိုင်သည်ကို တွေ့ရသည်။ အစာဟောင်းအိမ်နှင့် ဓာတ်ကြွင်း၊ ဓာတ်ကျန်၊ မလအလျှဉ်ခံများ မရှိစေရန် သတိတရား မပြတ်ထားပြီး ဝမ်းချုကုထုံးကို နှစ်အတော်ကြာ စွဲမြဲစွာ ကျင်သုံးလာရာမှ မိမိနှင့်သင့်လျော်သည် "ဆီးရှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေး" ကို ပြောင်းလဲ၍ စွဲစွဲမြဲမြဲ ကျင့်သုံးလာခဲ့သည်မှာ ယနေ့ထိတိုင် ဖြစ်သည်။ လေထိုးလေအောင့် လေနာ (အစာအိမ်) ရောဂါသည်လည်း ဝမ်းချုကုထုံး စတင်ကျင့်သုံးသည့် အချိန်မှစတင်၍ နှစ်ပေါင်း (၃၀) ကျော်ကြာသည့် ယနေ့ကာလတိုင်အောင် ပြန်လည်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမရှိတော့ဘဲ လုံးဝအရှင်းပျောက်ကင်းသွားခဲ့ပေသည်။

ဆီးချုပ်ခြင်း မရှိစေရအောင်

ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာသက်ရှည်ရေးအတွက် ဝမ်းမချုပ်စေရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ဆီးမချုပ်စေဖို့လည်း လိုအပ်ပေသည်။ "မိန်းမမှာ မီး ယောကျ်ားမှာ ဆီး"ဟူ၍ ပြောလေ့ရှိကြပေသည်။ မိန်းမများမှာ မီးယပ်ချုပ်လျှင် အနေခက်၍ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ရသကဲ့သို့ ယောကျ်ားများမှာလည်း ဆီးချုပ်, ဆီးခမ်း, ဆီးအောင့်စသည် ဆီးရောဂါဖြစ်လျှင် အနေရခက်၍ အသက်အန္တရာယ်ရှိတတ်ပေသည်။ အပူ၊ အစပ်၊ အငန် လွန်ကဲသော အစားအစာတို့သည်လည်းကောင်း၊ အဖန်၊ အချုပ်လွန်ကဲသော အစားအစာတို့သည်လည်းကောင်း၊ ဆီး၊ ဝမ်း၊ ကျောက်ကပ်တို့ကို ထိခိုက်စေတတ်ပေသည်။ "မျက်စိအကောင်း ဆီးအကြောင်း" ဟူ၍လည်း ဆိုလေ့ရှိကြပေသည်။ ဆီးကောင်းနေပါက ဆီးအိမ်သန့်ရှင်းကောင်းမွန်နေပါက ဆီးမှန်ကန်နေပါက မျက်စိလည်း ကြည်လင်အေးမြ၍ ကောင်းမွန်နေလေ့ရှိတတ်ပေသည်။ အမျိုးသမီးများမှာလည်း မီးယပ်နှင့်ဆီး မှန်ကန်ကောင်းမွန်နေပါက မျက်စိများ ကြည်လင်အေးမြ၍ နေကောင်းထိုင်သာ ဖြစ်နေလေ့ရှိတတ်ပေသည်။

ဆီးချုပ်, ဆီးအောင့်, ဆီးပူ, ဆီးခန်း စသည့် ဆီးရောဂါဖြစ်ပါက ဆီးအိမ်သန့်ရှင်းကောင်းမွန်မှုမရှိပါက သွား, မျက်စိ

စသည် အထက်ဦးခေါင်းပိုင်းကို ချက်ချင်းအပြစ်ပြု အကျိုးသက်ရောက်စေလေ့ ရှိတတ်ပေသည်။ သွားကိုက်ခြင်း၊ သွားနာခြင်း၊ မျက်စိဝါခြင်း၊ မျက်စိနီခြင်း၊ မျက်စိအောင့်ခြင်း၊ မျက်ရိုးကိုက်ခြင်း၊ မျက်စိသီဝေခြင်း၊ မျက်စိကြည့်မကောင်းခြင်း စသည်များ ဖြစ်လာတတ်သည်။ ဆီးဖောဖောပြီး အပေါ်ပိုင်းခန္ဓာကိုယ်နှင့် မျက်နှာများ ရောင်တင်းလာတတ်သည်။ ဆီးအိမ်နှင့်ဆီး မှန်ကန်ကောင်းမွန်နေပါက အဖောလည်းကျသွားတတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဆီးနှင့်ကျောက်ကပ်ကို အနှောင့်အယှက်အပြစ်ပြုတတ်သည့် အပူ၊ အစပ်၊ အငန်၊ အဖန်၊ အချပ်လွန် အစားအစာတို့ကို အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သင့်ကြပေသည်။ "တန်ဆေး လွန်ဘေး" ဟူသော စကားအတိုင်း ဘေးမဖြစ်စေရအောင် "အစာလည်းဆေး ဆေးလည်းအစာ" ဟူသော စကားအတိုင်း ဆေးဖြစ်အောင် သတိထား၍ သင့်ရုံ၊ တန်ရုံ၊ မျှတရုံ ချင့်ချိန်စားသုံးတတ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ အထူးသဖြင့် ငြုပ်သီးကဲ့သို့သော အဝင်ပူ၊ အထွက်ပူ၊ အကြောင်းပူ၊ အကျိုးပူ ဖြစ်သည့် အပူအစပ် အစားအစာတို့ကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်နိုင်လျှင် ပို၍ကောင်းပေသည်။ ဖြစ်လာမှ ကုသခြင်းထက် မဖြစ်ခင် ကြိုတင်၍ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ကာကွယ်ခြင်းသည် ပို၍ စိတ်ချရပေသည်။

***

ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသာရေသောက်နည်း နှင့်
ဂျပန်ရေသောက်နည်း

ဆီးနှင့်ဝမ်း မှန်ကန်ကောင်းမွန်နေစေရန်အတွက် ရေကို လုံလောက်အောင် သောက်သုံးသင့်ပေသည်။ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ ပရက္ကမဗာဟုမင်းလက်ထက် အနောမဒဿီသာသနာပိုင် ဆရာတော် ရေးသားပြုစုသော "ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသာ" ဆေးကျမ်း ကြီး၌ ဆီးဝမ်းမှန်ကန်ကောင်းမွန်စေရန်အတွက် နံနက်အိပ်ရာ မှ ထလျှင်ထခြင်း ညအခါ သိပ်ထားသောရေကို "ရှစ် လက်ဖက်" သောက်သုံးပေးရမည်ဟု ပြဆိုထားပေသည်။ ရေလုံလောက်စွာ သောက်သုံးခြင်းသည် ဆီးအိမ်အတွက်ရော အစာဟောင်းအိမ်အတွက်ပါ ကောင်းမွန်စေတတ်ပေသည်။

စာရေးသူ ငယ်စဉ်သာမဏေဘဝက ငွေတာရီမဂ္ဂင်းတွင် ဂျပန်ရေသောက်နည်းအကြောင်း ဆောင်းပါးတစ်စောင် ဖတ်ရဖူးပေသည်။ ဆောင်းပါး၌ ရေးသားထားသည်မှာ အစာအိမ်ရောဂါဝေဒနာရှင်တစ်ဦးအကြောင်း ဖြစ်သည်။ သူ၏ အစာအိမ်ရောဂါကို ဆရာဝန်မျိုးစုံတို့ ဆေးမျိုးစုံနှင့် ကုသကြသော်လည်း ပျောက်ကင်းချမ်းသာမှုမရ။ ဆရာဝန် အားလုံး လက်လျှော့ရသော အခြေအနေသို့ ရောက်ခဲ့ရသည်။ နောက်ဆုံးကုသသော မိတ်ဆွေဆရာဝန်က "နံနက်အိပ်ရာမှ

ထလျှင်ထခြင်း မျက်နှာမသစ်၊ ပလုပ်မကျင်းခင်"ရေခုနစ်ဂိုး" ကို တစ်ခါတည်း အဝသောက်ရမည်"ဟု စမ်းသပ်ညွှန်ကြား သည်။

ဆရာအမျိုးမျိုး ဆေးအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ကုသ၍ မရနိုင် သည့်အဆုံး နောက်ဆုံးအနေအားဖြင့် စမ်းသပ်ကြည့်ခိုင်းခြင်း ဖြစ်သည်။ အစာအိမ်ရောဂါ ဝေဒနာရှင်သည် ဆရာဝန်ညွှန် ကြားသည့်အတိုင်း နံနက်စောစောအိပ်ရာမှ ထလျှင်ထခြင်း မျက်နှာမသစ်ခင်, ပလုပ်မကျင်းခင် ရေခုနစ်ဂိုးကို တစ်ဆက် တည်း နား၍နား၍ အဝသောက်လိုက်သည်။ ရေသောက်ပြီး သိပ်မကြာခင် အရောင်အဆင်း မည်းနက်သောဓာတ်များ အတော်များများသွားသည်။ နေ့စဉ်ရက်ဆက် နံနက်အိပ်ရာ ထတိုင်း ဆက်သောက်သည်။ အစာအိမ်ရောဂါလည်း အမြစ် ပြတ်လုံးဝပျောက်ကင်းသွားသည်ဟု ဆိုပေသည်။

အဆိုပါ ဂျပန်ရေသောက်နည်းကို ရန်ကုန်၊ လှိုင်မြို့နယ်၊ ၁၁-ရပ်ကွက်၊ ယောဂီကျောင်းလမ်း၊ လှိုင်မဟာစည် ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းတိုက်၊ ပဓာနနာယက၊ လှိုင်မဟာစည် ဆရာတော် (သရက်-အောင်မင်္ဂလာ) အရှင်စန္ဒာဝရမဟာထေရ်၏ မြတ်က စာရွက်စာတမ်းများရိုက်နှိပ်၍ ဖြန့်ဝေခဲ့ဖူးပေသည်။ ဆရာတော်ဖြန့်ဝေသောစာတန်းတွင် (ခုနစ်ဂိုး)အစား (၇၆) ကျပ်သားဟု ဂျပန်စကားကို မြန်မာပြန်ထားသည်ကို တွေ့ရ

ပေသည်။ နံနက်စောစော အိပ်ရာမှ ထလျှင်ထခြင်း မျက်နှာ မသစ်ခင် မလုပ်မကျင်းဘဲ ရေကျက်အေး (၇၆)ကျပ်သားကို တစ်ဆက်တည်း နား၍နား၍ အကုန်သောက်သွားရန် ဖြစ်သည်။ မူလဆောင်းပါးတွင် ရေရိုးရိုး ဖြစ်သည်။ ဆရာတော် ၏ စာတန်းတွင်ကား ရေကျက်အေး ဟု ရေးသားထားသည်။ သဘာဝရေစိမ်းသည် ကျိုချက်ထားသော ရေကျက်အေးထက် ပို၍ဓာတ်သက်စေသည်ဟု မှတ်သားရဖူးသည်။ ရေကျက်အေး ပင်ဖြစ်စေ၊ သဘာဝရေစိမ်းသက်သက်ပင်ဖြစ်စေ နံနက်စော စော ရေအဝသောက်ခြင်းသည် ဆီးအိမ်အတွက်ရော၊ အစာ ဟောင်းအိမ်အတွက်ပါ (ဆီး+ဝမ်း) နှစ်မျိုးလုံးကို ကောင်းမွန် စေတတ်ပေသည်။

အပူကို ဟန့်တားလို၍

ထိုရေသောက်နည်းလမ်းညွှန်တွင် "မျက်နှာမသစ်၊ ပလုပ်မကျင်းခင်"ဟူ၍ ကန့်သ ထားသည်ကို တွေ့ရပေ သည်။ ထိုသို့ ကန့်သတ်ထားခြင်းသည် "အပူကိုဟန့်တားလို ၍"ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ အရှေ့တိုင်းဆရာတို့၏ အယူအဆတွင် "အအေးရှိရာ အပူလာ"ဟူသော ဆိုရိုးစကား ရှိပေသည်။ အပူငွေ့၊ အပူဓာတ်တို့ကို အအေးဓာတ်က ဆွဲယူတတ်သည့် သဘော ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များ မျက်စိထဲ ငြပ်သီး

အပူဝင်ပါက ခြေမကို ရေလောင်းခိုင်းတတ်ကြသည်။ ခြေမကို ရေလောင်းပေးလျှင် မျက်စိထဲသို့ဝင်သော ပြေပ်သီးအပူ ပျောက်ကင်းသည်ဟု ဆိုပေသည်။ ခြေမတွင် လောင်းလိုက်သည့် ရေအအေးဓာတ်က မျက်စိရှိ ပြေပ်သီးအပူဓာတ်ကို ခြေမနှင့်မျက်စိ အထက်အောက်ဆက်သွယ်နေသည့်အကြောမှ ဆွဲယူသည့် သဘောဖြစ်နိုင်ပေသည်။

ရှေးတိုင်းရင်းဆေးဆရာများက မျက်နှာသစ်လျှင် ရှေးဦးစွာ ရေကို ပလုပ်ငုံထားပြီးမှ သစ်ရမည်ဟု ဆိုလေ့ရှိကြသည်။ မျက်နှာသစ်သော ရေအေး၏ ဆွဲဆောင်မှုကြောင့် အပူငွေ့များ မျက်စိ၊ မျက်နှာ အထက်အပေါ်ပိုင်းသို့ စုဝေးရိုက်ခတ်မလာစေရန် ဖြစ်သည်။ နံနက်စောစော ရှေးဦးရေမသောက်ခင် မျက်နှာမသစ်၊ ပလုပ်မကျင်းစေခြင်းသည်လည်း ထိုသဘော ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ရေမသောက်ခင် ရှေးဦးစွာ မျက်နှာသစ်လိုက်ပါက အောက်ပိုင်းမှ အပူ အခိုးအငွေ့များ ရေအအေးဓာတ်၏ ဆွဲဆောင်မှုကြောင့် မျက်စိ, သွား, မျက်နှာ အထက်ပိုင်းသို့ စုဝေးရိုက်ခတ်လာမည်။ ရေကို အလျှင်သောက်လိုက်ပါက အထက်သို့ ဆန်တက်လာမည့် အပူ, အခိုးအငွေ့များ ရေနှင့်အတူ အောက်သို့ စုန်ဆင်း၊ ပျောပါသွားခြင်းကြောင့် မျက်နှာသစ်သောအခါ အထက်သို့ ဆန်တက်မလာနိုင်တော့ပေ။ မျက်နှာမသစ်, ပလုပ်မကျင်းခင် ရှေးဦးစွာ ရေအဝ

သောက်ရမည်ဟူသော အဆိုသည် ထိုသဘောကို ရည်ရွယ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

တန်ဆေး လွန်ဘေး

ရေသောက်ခြင်းသည် ကောင်းသည်ဆိုသော်လည်း မည်သည့်အရာဖြစ်ဖြစ် "တန်ဆေး လွန်ဘေး" ဆိုသည်ကို သတိပြုရပေမည်။ အထူးသဖြင့် အအေးလွန်ကဲသော ရေခဲရေများကိုလည်းကောင်း၊ အပူလွန်ကဲသော ရေနွေးကြမ်း (လက်ဖက်ရည်ပူ)များကိုလည်းကောင်း သတိထား သောက်သုံးသင့်ပေသည်။ ရေခဲရေသည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတတ်သည်ဟူသော စကားကို ကြားဖူး သိဖူးပြီးဖြစ်သော်လည်း ကိုယ်တွေ့မဖြစ်ခင်က ကောင်းကောင်းမယုံကြည့်ခဲ့၊ အလေးအနက် မထားခဲ့ပေ။ ကိုယ်တွေ့ကြုံရတော့မှပင် ယုံယုံကြည်ကြည် သတိထားမိလာတော့သည်။

ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပုံမှာ ရန်ကုန်၊ လှိုင်မဟာစည်ရိပ်သာတွင် သီတင်းသုံးနေသော စာရေးသူနှင့် ညီအစ်ကို ဝမ်းကွဲတော်စပ်သည့် သရက်–အောင်မင်္ဂလာ အရှင်ပညာစက္က (မဟာစရိယ၊ ဘီအေ၊ အိပ်ချ်ဂျီပီ၊ တိုင်းရင်းဆေး)နှင့် အကြောင်းကိစ္စရှိ၍ သွားတွေ့သည်။ နှစ်ပါး စပါကရင် တစ်လုံးစီသောက်ကြသည်။ တွေ့ခဲကြုံခဲ, တွေ့ခိုက်ကြုံခိုက်ဖြစ်၍

စပါကရင်သောက်ပြီး အေးအေးဆေးဆေး ဆက်လက်၍ စကားပြောနေကြသည်။ စာရေးသူက လာချပေးသောရေခဲရေကို စကားပြောရင်း ဆက်သောက်နေသည်။ ရေခဲရေကို တစ်ကျိုက်ခြင်း၊တစ်ကျိုက်ခြင်း အနည်းငယ် အနည်းငယ်စီ သောက်ရင်းစကားပြောကြသည်။ ရေခဲရေ တစ်ဖလားခန့်နီးနီး သောက်မိသောအခါ မမျှော်လင့်ဘဲ ကျင်စက်နှင့် အတို့ခံလိုက်ရသလို၊ လျှပ်စစ်ဓာတ် အလိုက်ခံရသလို၊ ခြေဆုံးခေါင်းဆုံး အထက်အောက်အကြောလိုက်သလို ပြင်းထန်သော ခံစားမှုကို ခံစားလိုက်ရသည်။ ရေခဲရေကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု သတိထားမိသဖြင့် ရေခဲရေသောက်ခြင်းကို ချက်ချင်းရပ်လိုက်ရသည်။

နောက်အတွေ့အကြုံတစ်ခုကို ထပ်မံဖော်ပြလိုပေသည်။ စာရေးသူတို့ကျောင်းတွင် ဒါယကာများ လှူဒါန်းထားသော သောက်ရေ ရေအေးစက် နှစ်ခုရှိသည်။ စာရေးသူက ရေခဲရေနှင့် ရေအေးစက်ရေတို့ကို ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် သင့်ရုံတော်ရုံ သောက်သုံးကြရန် အလွန်အကျွံ မသောက်မသုံးကြရန် မကြာမကြာ သတိပေးရသည်။ တစ်စုံတစ်ရာ ရောဂါမဖြစ်စေလို၍ ဖြစ်သည်။ စာရေးသူကတော့ သောက်သုံးလေ့ မရှိပေ။ အလှူဒါယကာများကျေနပ်အောင်၊ မေးသူရှိလျှင် ပြောစရာရအောင် လှူစတွင် တစ်ခါနှစ်ခါလောက်သာ အမြည်းအစမ်းသဘော သောက်ကြည့်ခဲ့သည်။ ရိုးရိုးရေကိုသာ သောက်သုံးလေ့ရှိ

သည်။ ရဟန်းသာမဏေများသာ သောက်သုံးလေ့ ရှိကြသည်။ သာမဏေများက ပို၍သောက်ကြသည်။

သာမဏေများထဲတွင် သာမဏေရှင်ဩဘာသသည် ထိုရေအေးစက်ရေကို သူများထက်ပို၍ သောက်သုံးလေ့ရှိသည်ကို သတိထားမိသည်။ ထိုရေအေးစက်ရေကို အတော်လည်း နှစ်သက်ပုံရသည်။ ရေဆာတိုင်း ထိုရေကိုသာ သောက်သုံးလေ့ရှိသည်။ ရက်၊လ အတော်ကြာလာသောအခါ ရှင်ဩဘာသမှာ ရောဂါဖြစ်လာတော့သည်။ ဆီးခုံများ ရောင်လာသည်။ မျက်လုံး၊ မျက်ခုံး၊ မျက်နှာများ ဖောအမ်းလာသည်။ ဆီးမကောင်းဘဲ ဖြစ်လာသည်။ ကျောက်ကပ်ထိခိုက်ပြီး ကျောက်ကပ်ဖော ဖောသည့်လက္ခဏာဟု ခန့်မှန်းရသည်။ ဆေးခန်းသွားပြီး ဆရာဝန်နှင့် ပြကြည့်ခိုင်းရသည်။ ဆရာဝန်က ဓိဝိတဒါနသံဃဆေးရုံသို့တက်၍ ကုသရန် ညွှန်ကြားသည်။ ကိုရှင်၏ အသက်က (၁၂)နှစ် အသက်နှင့် ရောဂါ မမျှသလို ရှိနေသည်။ ဓိဝိတဒါနသံဃဆေးရုံသို့ တင်ပို့ကုသရသည်။ သက်သာပျောက်ကင်းမှုမရ။ ဓိဝိတဒါနသံဃဆေးရုံမှ ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးသို့ လွှဲသဖြင့် ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးတွင် သီတင်းပတ်အတော်ကြာ တက်ရောက်ကုသမှ သက်သာ ပျောက်ကင်းမှု ရခဲ့ပေသည်။ ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် ငွေလည်း ကုန်သည်။ လူလည်း ပင်ပန်း

သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်လည်း နွမ်းသည်။ ထို့ကြောင့် အာရုံခံစားမှု နောက်သို့ မလိုက်ဘဲ ရှောင်သင့်သည်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်လျှင် ကောင်းပေသည်။

နောက်တစ်ခုမှာ အပူလွန်ကဲသော ရေနွေးကြမ်း (လက်ဖက်ရည်ကြမ်း)များကိုလည်း သတိထား သောက်သုံးသင့်ပေသည်။ တစ်ခါက မိမိတို့ ရပ်ကွက်အတွင်းမှ အမျိုးသမီး ဆရာဝန်တစ်ဦး ကျောင်းရှိ ဘုရားခန်းအတွက် နဖူးစီးနှင့် မျက်နှာကျက်များလှူရန် ရောက်လာခိုက် စာရေးသူ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်နေသည်ကို တွေ့သဖြင့် "ဆရာတော်ဘုရား ဆရာလုပ်တယ်လည်း မအောက်မေ့ပါနဲ့။ ရေနွေးကြမ်းပူပူကြီးတွေကို မသောက်တာကောင်းပါတယ်။ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပူပူကို သောက်သုံးခြင်းဟာလည်း အရက်သောက်သလိုဘဲ အသည်းခြောက်ခြင်း၊ ကိုယ်သားကိုယ်ရေခြောက်ခမ်းခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်" လျှောက်ထားဖူးပေသည်။ ထိုစကားသည်လည်း သတိထား အလေးမူသင့်သော စကားပင်ဖြစ်ပေသည်။

စာရေးသူ၏ ခမည်းတော်သည် ရေနွေးကြမ်း အလွန်ကြိုက်သူ ဖြစ်သည်။ အရက်ဆွမ်းအမြဲချက်၊ အမြဲလောင်းလှူပြီး ကျန်မိသားစုများက အရှက်နံနက်စာ ထမင်းစားလေ့ရှိကြသည်။ ခမည်းတော်ကြီးက ထမင်းမစားဘဲ လက်ဖက်ရည်

ကြမ်းကိုသာ အဝသောက်လေ့ရှိသည်။ ညဉ့်ဦးက ရေနွေးကျို ပြီး လက်ဖက်ခြောက်ခတ်၍ ဓာတ်ဗူး ၁–လုံး၊ ၂–လုံး လုံလောက်အောင် ထည့်ထားသည်။ နံနက် (၅)နာရီခန့် အိပ်ရာမှထပြီး လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသက်သက် (အမြည်း မပါဘဲ) အဝသောက်ပြီး မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား အမြဲအားထုတ်လေ့ ရှိသည်။ ရေစိမ်း, ရေအေးကို သောက်လေ့ မရှိ။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးကောင်းသည်ဟု ယူဆဟန် ရှိသည်။ အဖျားအနာ နည်းပါးသည်။ ကင်းရှင်းသည်။ သူ့မှာ မောင်နှမငါးယောက် ရှိသည်။ ကျန်လေးယောက်တို့မှာ အားလုံးအသားအရေ ဝဖြိုးစိုပြည်ကြသည်။ သူတစ်ဦးတည်းသာ ကျန်းမာသော်လည်း အသားအရေ ဝဖြိုးစိုပြည်မှု နည်းနေ သည်ကို တွေ့ရသည်။ သူနှင့် ညီအစ်ကိုဝမ်းကွဲတော်စပ်သည့် စာရေးသူ၏ကျောင်းတွင် ဂေါပကဥက္ကဋ္ဌ တာဝန်ထမ်းဆောင် နေသော ဦးသာတုတ်သည်လည်း လက်ဖက်ရည်ပူပူကို အလွန်ကြိုက်သူ ဖြစ်သည်။ လက်ဖက်ရည်ကို အေးလျှင်, နွေးလျှင် မကြိုက်။ မှုတ်သောက် ရလောက်အောင် ပူမှ, သောက်ရမှ ကြိုက်သည်။ သူလည်း အသားအရေ ဝဖြိုးစိုပြည်မှု နည်းနေသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီး ဆရာဝန်ပြောသော "ရေနွေးပူပူ သောက်ခြင်းသည် အသည်း ခြောက်ခြင်း, အသားအရေ ဝဖြိုးစိုပြည်မှု နည်းပါးခြင်း,

အသားအရေ ခြောက်ကပ်ခြင်း စသည်တို့ကို ဖြစ်စေတတ်သည်’’ဟူသော စကားသည် ဖြစ်နိုင်ဖို့ ရှိပေသည်။ ထို့ကြောင့် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်သုံးသည့်အခါ အလွန်ပူသည်များကို ရှောင်ကြဉ်၍ ခပ်နွေးနွေးကိုသာ သောက်သုံးသင့်ပေသည်။ အပူလွန်ကဲသည်များကို ရှောင်ရှားသင့်ပေသည်။ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည် ဖြစ်လာမှ ကုသခြင်းထက် ကောင်းသည်ဟု ရှေးပညာရှိများ ဆိုစကားထားခဲ့ ကြပေသည်။

ယာဂု (ဆန်ပြုတ်)၏အကျိုး ဆယ်မျိုး

နောက် ဆီးရှင်၊ ဆီးကောင်းစေနိုင်သည့် နည်းတစ်နည်းမှာ ယာဂု (ဆန်ပြုတ်)သောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ မြတ်စွာဘုရား ဗာရာဏသီပြည်၏အနီး အန္ဓကဝိန္ဒရွာ၌ သံဃာတော်တစ်ထောင့်နှစ်ရာငါးဆယ်နှင့်အတူ သီတင်းသုံးနေတော်မူစဉ် ယာဂု = (ဆန်ပြုတ်)လှူသောပုဏ္ဏားကို အကြောင်းပြု၍ ယာဂု (ဆန်ပြုတ်)၏ အကျိုးဆယ်မျိုးကို အောက်ပါအတိုင်း ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။

ပုဏ္ဏား ယာဂု = (ဆန်ပြုတ်)၏ အကျိုးတို့သည် ဆယ်မျိုး ရှိကုန်၏။ အဘယ်ဆယ်မျိုးတို့နည်းဟူမူ ယာဂု = (ဆန်ပြုတ်)သည် အသက်ကိုရှည်စေတတ်သောကြောင့် ယာဂု = (ဆန်ပြုတ်) လှူသောသူသည် -

၁။ (အသက်ကို ရှည်စေတတ်သောကြောင့်) အသက်ကို လှူသည် မည်၏။

၂။ (အဆင်းကို ဖြစ်စေတတ်သောကြောင့်) အဆင်းကို လှူသည်မည်၏။

၃။ (ချမ်းသာကို ဖြစ်စေတတ်သောကြောင့်) ချမ်းသာကို လှူသည် မည်၏။

၄။ (ခွန်အားကို ဖြစ်စေတတ်သောကြောင့်) ခွန်အားကို လှူသည် မည်၏။

၅။ (အသိဉာဏ်ပညာကို ဖြစ်စေတတ်သောကြောင့်) ပညာကို လှူသည် မည်၏။

သောက်သုံးအပ်သော ယာဂု = (ဆန်ပြုတ်) သည် -

၆။ ဆာလောင်ခြင်းကို ပယ်ဖျောက်၏။

၇။ မွတ်သိပ်ခြင်းကို ပယ်ဖျောက်၏။

၈။ လေကို စုန်ဆင်းစေတတ်၏။

၉။ ဆီးအိမ်ကို စင်ကြယ်သန့်ရှင်းစေတတ်၏။ ဆီးရွှင်၏။ ဆီးကောင်း၏။

၁၀။ အစာသစ်အကြွင်းကို ကြေကျက်စေတတ်၏။

ပုဏ္ဏား ယာဂု = (ဆန်ပြုတ်)၏ အကျိုးတို့သည် ဤသို့လျှင် ဆယ်မျိုးရှိကုန်၏။ ပုဏ္ဏားအကြင်သူသည်

အကျင့်သီလနှင့် ပြည့်စုံသော ရဟန်းတော်တို့အား လျောက်ပတ်သောအခါ၌ လေးစားရိုသေစွာ ယာဂု = (ဆန်ပြုတ်)ကို ပေးလှူ၏။ ထိုသူသည် ထိုအလှူခံပုဂ္ဂိုလ်အား ဆယ်ပါးသော အရာတို့ကို ပေးလှူသည် မည်၏။

(ဝိနည်းမဟာဝါပါဠိ၊ ဘေသဇ္ဇခန္ဓက၊ ယာဂုသုတ်)

ဆီးကောင်းခြင်းကို အလိုရှိသောသူတို့သည် ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသာကျမ်း၏ အဆိုအရ နံနက်စောစော အိပ်ရာမှ ထလျှင်ထခြင်း ညသိပ်ရေ (ရှစ်လက်ဖက်)ကိုလည်းကောင်း၊ ဂျပန်ရေသောက်နည်းအရ ရေသန့်သန့် ခွက်ကြီး (၄-ခွက်)ကိုလည်းကောင်း၊ ထိုဂျပန်ရေသောက်နည်းကို လှိုင်မဟာစည်ဝိပဿနာကျောင်းတိုက်ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တစန္ဒာဝရမဟာထေရ် မြန်မာပြန်ဆိုထားချက်အရ ရေကျက်အေး (၇၆)ကျပ်သားကိုလည်းကောင်း သောက်သုံးသင့်ပေသည်။ စွမ်းနိုင်ပါက နံနက်စောစော (နံနက်စာအဖြစ်) ယာဂု (ဆန်ပြုတ်)ကို သောက်သုံးသင့်ပေသည်။

ကျန်းမာရေးအတွက်
ဆီးရှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေး

ဆီး,ဝမ်း မှန်ကန်စေရန်၊ ဆီးဝမ်းမချုပ်စေရန် အတွက် နောက်တစ်နည်းကား နားလည်ကျွမ်းကျင်သော ဆရာများနှင့် တိုင်ပင်၍ မိမိနှင့် သင့်လျော်သည့် "ဆီးရှင် ဝမ်းနှုတ်ဆေး"တစ်မျိုးမျိုးကို တစ်ပါတ်တစ်ခါသော် လည်းကောင်း၊ လေးရက်တစ်ခါသော်လည်းကောင်း၊ နှစ်ရက် တစ်ခါသော်လည်းကောင်း မှန်မှန်သုံးစွဲပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ဝမ်းသွားလျှင်ပြီးရောသဘောဖြင့် ဖြစ်ကတတ်ဆန်း ဝမ်းနှုတ် ဆေးမျိုးကို စွဲမစားသင့်ပေ။ မိမိစားသုံးသော ဆီးရှင်ဝမ်းနှုတ် ဆေးတွင် ဝမ်းမှန်စေရေးအတွက်လည်းကောင်း၊ ဆီးရှင်စေရေး အတွက်လည်းကောင်း၊ အစာကြေကျက်စေရေး (အစာသစ် အိမ်)အတွက်လည်းကောင်း၊ ရောဂါပိုးတို့ကို ကာကွယ် တိုက်ဖျက်ရေးအတွက်လည်းကောင်း သူ့ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ကဏ္ဍအလိုက် လိုအပ်သောအချိုးအဆ မျှတလုံလောက်စွာ ပါဝင်အောင် စနစ်တကျ ဖော်စပ်ထားသောဆေးမျိုးဖြစ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ ဆေးတစ်ဖုံတွင် ပါဝင်သော ဆေးပစ္စည်း အားလုံးတို့ကို တစ်ခုမကျန် ဆေးအဘိဓာန်နှင့် စိစစ်၍ ဆေး တစ်မယ်ခြင်းကို အကျိုးသွား အစွမ်းသတ္တိများကိုပါ သိအောင် လေ့လာထားနိုင်လျှင် ပိုကောင်းပေသည်။

ဆီးရွှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို စိတ်ကြိုက်ဖော်စပ်ပြီး နေ့စဉ်မှန်မှန် စွဲစားလေ့ရှိသူများလည်း ရှိတတ်ပေသည်။ စာရေးသူ၏ ကျေးဇူးရှင်ဆရာသမားဖြစ်သော သရက်မြို့၊ အောင်မင်္ဂလာပရိယတ္တိစာသင်တိုက်ကြီး၏ ပဓာနနာယကဆရာတော် သက်တော်ရှည် ဘဒ္ဒန္တကလျာဏ မဟာထေရ်မြတ်သည် သူကိုယ်တိုင် စိတ်ကြိုက်ဖော်စပ်ထားသော "ဆီးရွှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေး"ကို နေ့စဉ် နံနက်စောစော အိပ်ရာထချိန်တွင် ပုံမှန်သုံးဆောင်တော်မူလေ့ရှိသည်။ စာရေးသူသည် နှစ်ပေါင်း (၄၀)ခန့် အနီးကပ်အတူနေခဲ့ရသည်။ ဆရာတော်က သက်တော် (၅၀)ကျော်စအရွယ်၊ စာရေးသူက (၁၀)နှစ်သား အရွယ်လောက်မှစ၍ အနီးကပ် အတူနေလာခဲ့ရသည်။

ဆရာတော်သည် သက်တော် (၉၀)ခန့်အထိ မျက်မှန်တပ်စရာမလိုဘဲ စာကြည့်နိုင်၊ စာချနိုင်သည်။ ရောဂါဖြစ်၍ ဆရာဝန်ကုသရသည်ဟူ၍လည်း မတွေ့ရသလောက်ပင်ဖြစ်သည်။ အနင်းအနှိပ်ခံသည်ကိုလည်း တစ်ခါမျှ မတွေ့ရပေ။ ဝတ္တရားရှိ၍ နင်းနှိပ်ပြီး ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ်ပြုပေးရန် ခွင့်တောင်းကြည့်သော်လည်း တစ်ခါမျှ ခွင့်ပြုခဲ့သည်ကို မတွေ့ရ။ သက်တော် (၈၈)နှစ်အရွယ် ကဆုန်လဆန်းတစ်ရက်နေ့တွင် ဆရာတော်က အနည်းငယ်ခေါင်းမူးသလိုလို ရှိသည်ဟု ပြော၍ စာရေးသူက ဆရာတော်သုံးဆောင်သော ဆီးရွှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေး

ကြောင့် အားနည်းမောပန်း ခေါင်းမူးသည်ထင်သဖြင့် ဆရာတော် မှီဝဲသုံးဆောင်နေကျ ဆီးရှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေးကို ခေတ္တရပ်နားထားကြည့်ဖို့ အကြံပြုလျှောက်ထားကြည့်သောအခါ ဆရာတော်က လက်မခံပေ။

ဤဆေးကို သုံးဆောင်လာသည်မှာ နှစ်လေးဆယ်ကျော်ကြာပြီဖြစ်ကြောင်း၊ ဤဆေးကြောင့် မဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ များများစားသည်လည်း မဟုတ်ကြောင်း၊ ဆီးကျန်၊ ဓာတ်ကျန် မဖြစ်စေရန် အနည်းငယ်မျှသာ မှီဝဲခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ ရောဂါအမျိုးမျိုးဆိုသည်မှာလည်း ဆီးကျန်၊ ဓာတ်ကျန်၊ မိလအကြွင်းအကျန်များ မရှိပါက ရောဂါဖြစ်ရန် ခဲယဉ်းကြောင်း၊ ဆီးကျန်၊ ဓာတ်ကျန်၊ မလကျန်များ မရှိစေရအောင်၊ နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် ဆီးဝမ်းအနေအထား အခြေအနေကို ကြည့်ပြီး နေ့စဉ် မှီဝဲပြုပြင်ပေးရကြောင်း အမိန့်ရှိတော်မူသည်။ သုံးဆောင်နေကျ ဆီးရှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေးကိုလည်း တစ်သက်လုံး ဆက်လက်သုံးဆောင်တော်မူသွားခဲ့ပေသည်။

စာရေးသူလည်း ဆရာတော်အမိန့်ရှိသည်ကို သဘောပေါက်နှစ်သက်၍ ဝမ်းချုပ်သောအလေ့အကျင့်ကို မပြုတော့ဘဲ ဆရာတော်ကြီး လက်စွဲသုံးဆောင်လေ့ရှိသည့် ဆီးရှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေးကိုပင် ဆရာတော်နည်းတူ သုံးဆောင်ကြည့်ရာ မိမိမျှော်လင့်သည့်အတိုင်း အဆင်ပြေသဖြင့် ယနေ့ထိတိုင်

သုံးဆောင်လျက်ရှိပေသည်။ ကျန်းမာရေးတိုးတက်ကောင်းမွန်မှုကိုလည်း ရရှိတွေ့မြင်နေရပေသည်။ ထိုဆေးသည် စားပြီး နာရီ (၇)ပတ်ခန့်ကြာလျှင် ဆီးဝမ်းသွားတတ်ပေသည်။ စားသုံးသည့် အချိန်နာရီအပိုင်းအခြားမှာ ကိုယ့်အခြေအနေနှင့်ကိုယ် ဆုံးဖြတ်သင့်ပေသည်။ ဆရာတော်ကြီးမှာ ထိုဆေးကို နံနက်စောစော ပုံမှန်သုံးဆောင်တော်မူလေ့ ရှိသည်။ စာရေးသူကား ထိုဆေးကို ညနေ (၃)နာရီကျော်ကျော်အချိန်တွင် ပုံမှန်သုံးစွဲသည်။ ထိုအချိန်သုံးစွဲပါက ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးအချိန်လောက်တွင် သွားလေ့ရှိသည်။ မိမိ၏ အလုပ်အကိုင်အကြောင်းကိစ္စ အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ချင့်ချိန်သုံးစွဲသင့်ပေသည်။ မည်သည့်အချိန်တွင်သုံးသုံး အန္တရာယ်မရှိပေ။ ထိုဆေးနည်းကို ဤစာအုပ်နောက်ပိုင်းတွင် ဖော်ပြပေးသွားမည် ဖြစ်သည်။

* * *

အပူမချုပ် မငုတ်စေရအောင်

အာယုဗ္ဗေဒဆေးကျမ်းတို့၏ အဆိုအရ အာမာသယခေါ်သည့် အစာသစ်အိမ်နှင့် ပက္ကာသယခေါ်သည့် အစာဟောင်းအိမ်တို့၏အကြား ချက်၏အထက် ဝဲဘက်တွင်ရှိသော စန္ဒမဏ္ဍလမည်သော အကြောခွေအတွင်း၌ သူရိယမဏ္ဍလမည်သော

အကြောခွေ ရှိ၏။ ထိုအကြောခွေအတွင်း၌ စားသုံးအပ်သော အစားအစာတို့ကို အညီအမျှ ကြေကျက်အောင် ချေချက်ပေးတတ်သည့် အတိတ်ကံကြောင့် ရရှိသော ကမ္မဇဝမ်းမီးဟူ၍လည်းကောင်း၊ ပါစကဝမ်းမီးဟူ၍လည်းကောင်း၊ ပါစကတေဇောဟူ၍လည်းကောင်း၊ အမျိုးမျိုးခေါ်ဆိုလေ့ရှိကြသည့် အစာချက်စက် ပါစကဝမ်းမီး ရှိ၏။ ထိုပါစကဝမ်းမီး၊ ပါစကတေဇော မျှတကောင်းမွန်နေပါက ထိုပါစကဝမ်းမီး၊ ပါစကတေဇော၏ အရှိန်ဖြစ်သည့် ဥသ္မာတေဇောခေါ်သည့် "ဥသ္မာကိုယ်ငွေ့"သည်လည်း ကောင်းမွန်နေတတ်ပေသည်။ ဥသ္မာကိုယ်ငွေ့ကောင်းမွန်နေပါက ခန္ဓာကိုယ် အရေပြားရှိ အာကာသပေါက်များလည်း ပွင့်လင်းနေတတ်ပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ် အရေပြားရှိ အာကာသပေါက်များ သန့်ရှင်းပွင့်လင်းနေပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ အပူ၊ အခိုးအငွေ့နှင့် ချွေးများလည်း တလူလူတငွေ့ငွေ့ တရှိန်ရှိန် ထွက်နေလေ့ရှိတတ်ပေသည်။ အပွင့်အာကာသ ကောင်းစွာရ၍ အပူ၊ အခိုးအငွေ့နှင့် ချွေးများ မျှတမှန်ကန်စွာ ထွက်နေပါက ခန္ဓာကိုယ်လည်း ပေါ့ပါးလန်းဆန်းလျက် ကျန်းမာရေး ကောင်းနေတတ်ပေသည်။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပေါ့ပါးသွက်လက်၍ တက်ကြွလန်းဆန်းကာ ကိုယ်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာ ဖြစ်နေတတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ရှေးဆရာကြီးများက "အာကာသရှင်း ရောဂါကင်း"ဟု

ဆိုထုံးပြုခဲ့ကြပေသည်။ အပွင့်အာကာသသည် မရှိလျှင် မဖြစ်သကဲ့သို့ လွန်ကဲလျှင်လည်း မကောင်းပေ။ မျှတမှသာ ကျန်းမာခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်ပေသည်။

အကြောင်းတစ်မျိုးမျိုးကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အပူ၊ အခိုးအငွေ့များနှင့် ချွေးများ၏ ထွက်ရာလမ်းဖြစ်သည့် အရေပြားရှိ အပွင့် အာကာသပေါက်များ ဆို့ပိတ်သွား၍ အပူ၊ အခိုးအငွေ့များနှင့် ချွေးများ မထွက်နိုင်တော့ခြင်းကို အပူချုပ်သည်၊ အပူငုတ်သည်ဟူ၍ ဆိုလေ့ရှိကြပေသည်။ သွေးလမ်း၊ လေလမ်း၊ ကျင်ကြီးလမ်း၊ ကျင်ငယ်လမ်း (အပွင့်အာကာသ)များ ပိတ်ဆို့နေပါက သွေး၊ လေ၊ ဆီး၊ ဝမ်းများ ချုပ်ပြီး သူ့ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ရောဂါများ ဖြစ်ပွားလာတတ်သကဲ့သို့ ထိုနည်းအတူ ကိုယ်တွင်းမှ အပူ၊ အခိုးအငွေ့နှင့် ချွေးများ၏ ထွက်လမ်းဖြစ်သည့် အရေပြား အာကာသပေါက်များ မပွင့်မလင်းဘဲ ပိတ်ဆို့နေလျှင်လည်း သူ့ဆိုင်ရာဆိုင်ရာရောဂါများ ဖြစ်လာတတ်ပေသည်။ အအေးပတ်ခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ ရာသီဖျား ဖျားခြင်း၊ တုပ်ကွေးဖျား ဖျားခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း စသည်များသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အပူ၊ အခိုးအငွေ့များ မကန်နိုင်၊ မထွက်နိုင်ဘဲ၊ သွေး,လေ လှည့်ပတ်မှု မရှိဘဲ အတွင်း၌ ချုပ်နေ၊ ငုတ်နေသည်ကို ဖော်ပြသော လက္ခဏာများဖြစ်သည်။

အပူ၊ အခိုးအငွေ့များနှင့် ချွေးများ၏ ထွက်လမ်းဖြစ်သည့် အရေပြားရှိ အာကာသပေါက်များ အအေးဓာတ် လွှမ်းကဲ လွှမ်းမိုး၍ အပိတ်အဆို့ မဖြစ်စေရန်၊ အပူ၊ အခိုးအငွေ့နှင့် ချွေးများ ကောင်းစွာထွက်နိုင်စေရန် ပြုပြင်နေထိုင်တတ်၊ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တတ်ဖို့ လိုပေသည်။ ကြိုတင်ကာကွယ် ခြင်းသည် ဖြစ်လာမှ ကုသခြင်းထက် ပို၍ စိတ်ချရသည်ဟု ဆိုလေ့ရှိကြသည်။ ဆောင်းရာသီ၊ မိုးရာသီကာလများတွင် ဦးခေါင်းကို ဆီးနှင်းများ၊ မိုးရေများ မထိ,မစိုစေရအောင် ထီးဆောင်းခြင်း၊ ဦးထုပ် တဘက်စသည်တို့နှင့် လုံခြုံအောင် ပြုလုပ်သွားလာ နေထိုင်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ညဥ့်အိပ်သည့် အခါ လေကြောင်းတည့်သော တံခါးပေါက်များကို ပိတ်ထား ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ညဥ့်အစောပိုင်းတွင် ပူအိုက်သော်လည်း ညဥ့်နက်ပိုင်း၊ နောက်ပိုင်းရောက်လာသောအခါ အအေးဓာတ် လွှမ်းကဲလာတတ်သဖြင့် အအေးမပတ်စေရန် သင့်လျော်သော စောင်ကိုခြုံ၍ အိပ်စက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ အထူးသဖြင့် ရင်ဘတ်ကို လုံခြုံနွေးထွေးစေခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ စိမ့်စမ်း ရေများကို မသောက်,မချိုးဘဲ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ဖြင့်လည်းကောင်း၊ အအေးဓာတ်လွှမ်းကဲသော ဆောင်းရာသီ ကာလများတွင် နွေးထွေးသောအဝတ်အထည်နှင့် ခြုံထည်များ ဝတ်ဆင်ထားခြင်း၊ ခြုံထားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရေချိုး

သည့်အခါ အပွင့်ခာတ်အား,ကန်အား အလားအလာကောင်းသည့် တက်ဥတု, တက်နေအချိန်ကာလဖြစ်သည့် နံနက်ပိုင်းတွင်သာ ရေချိုးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကျနေ, ကျဥတု အချိန်ကာလဖြစ်သည့် အပွင့်ခာတ်အား, ကန်အား အလားအလာနည်းသွားသော ညနေပိုင်းအချိန်ကာလများတွင် ရေမချိုးဘဲ နေခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ မည်သည့်အချိန်မဆို ရေချိုးသည့်အခါ ကြာရှည်စွာချိုးခြင်း၊ စိမ်ချိုးခြင်း မပြုဘဲ တော်ရုံ, သင့်ရုံမျှသာ ချိုးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရေချိုးပြီးသည့်အခါတိုင်း ဦးခေါင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ရေများကို သွေ့ခြောက်နွေးထွေးလာအောင် သုတ်ပေး, ပွတ်တိုက်ပေးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ အပူ, အခိုးအငွေ့နှင့် ချွေးများ၏ ထွက်လမ်းဖြစ်သည့် အပွင့်, အာကာသပေါက်များ မပိတ်မဆို့ မပျက်မစီးစေရအောင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တတ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။

ရှေးလူကြီးများက ရေချိုးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အန္တရာယ်ကင်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်းဖြစ်စေရေးအတွက် ရေချိုးသင့်သည့် အချိန်ကာလကို "ဆောင်းတစ်ဆယ်, နွေကိုး၊ မိုးခုနစ်၊ ရေချိုးစနစ်အကျိုးဖြစ်၏" ဟု ဆိုရိုးပြုခဲ့ကြပေသည်။ ပုံမှန် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်နေသူသည် ရေချိုးခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှု ဖြစ်မလာစေရန်အတွက် ဆောင်းရာသီကာလတွင်

ဆယ်နာရီအချိန် ရေချိုးရမည်။ နွေရာသီကာလတွင် ကိုးနာရီအချိန် ရေချိုးရမည်။ မိုးရာသီကာလတွင် ခုနစ်နာရီအချိန် ရေချိုးရမည်ဟု ရေချိုးသင့်သည့်အချိန်ကာလကို ခန့်မှန်းသတ်မှတ်ခဲ့ကြပေသည်။ ထိုအချိန်ကာလများသည် တက်နေ့, တက်ဥတု အချိန်ကာလဖြစ်၍ ရေချိုးလိုက်သဖြင့် ငုတ်လျှိုးသွားသော အပူ, အခိုးအငွေ့နှင့် ချွေးများ တက်နေ့, တက်ဥတု၏ အထောက်အကူဖြင့် အလွယ်တကူ ကန်နိုင်, ထွက်နိုင်, အပွင့်အာကာသ ကောင်းစွာပြန်ရစေနိုင်သည့် အချိန်ကာလဖြစ်သည်။

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ရေချိုးပြီးသည့်အခါ ငုတ်လျှိုးသွားသော အပူ, အခိုးအငွေ့များ အပွင့်အာကာသရ၍ အလွယ်တကူ ပြန်လည်ပွင့်နိုင်, ကန်နိုင်, ထွက်နိုင်စေရန်အတွက် အခိုးပွင့်ဆေး (ငန်းဆေး၊ ချွေးထုတ်ဆေး စသည်) တစ်မျိုးမျိုးကို သောက်ပေးလေ့ ရှိတတ်ကြသည်။ တချို့က ခေါင်းငယ်ထိပ်ကို နှမ်းဆီစစ်စစ်လိမ်း၍ ပွတ်ပေးလေ့ရှိတတ်ကြသည်ကိုလည်း တွေ့ရတတ်သည်။ မိမိအတွေ့အကြုံအရ မိမိအသိဉာဏ်ရှိသလို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤမျှဖြင့် "လေချုပ်၊ သွေးချုပ်၊ ဆီးချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်၊ အပူချုပ်" ဟူသော "ချုပ်ငါးချုပ်"ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင် ကျန်းမာရေးကို မည်သို့မည်ပုံ ထိခိုက်, ဆုတ်ယုတ်, ပျက်စီး

စေနိုင်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ ''ချုပ်ငါးချုပ်''ကင်းရှင်း၍ ''ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ အာကာသ''ဟူသော ခန္ဓာကိုယ် ဖွဲ့စည်း တည်ဆောက်မှုတွင် ပါဝင်တည်ရှိနေသည့် ''ဘုတ်ငါးပါး''တို့ မျှတညီညွတ်နေပါက ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာရေးအတွက် မည်သို့မည်ပုံ ကျေးဇူးပြုနိုင် သည်ကိုလည်းကောင်း ထိုက်သည်အားလျော်စွာ သဘော ပေါက်နိုင်လောက်ပြီဟု မှတ်ရပေသည်။





အခန်း (၁၂)

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အတွေ့တွေသိမှတ်ဖွယ်ရာများ

ကျန်းမာရေးအတွက် အိပ်စက်နားနေခြင်း

အိပ်စက်ခြင်း

အိပ်စက်ခြင်းသည် စားဝတ်နေရေး၊ ပညာရေး၊ လူမှုရေး စသည်များအတွက် မျက်စိဖွင့်သည့် အချိန်မှစ၍ တစ်နေ့တာ ကာလပတ်လုံး မနေမနား လှုပ်ရှားနေရသဖြင့် အင်အားကုန်ခမ်း နွမ်းလျပင်ပန်းနေသော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ခေတ္တအနားပေး သည့်သဘော၊ ကုန်ခမ်းသွားသော ကိုယ်စိတ်စွမ်းအားများကို ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းသည့်သဘော၊ အားဖြည့်သည့်သဘောပင် ဖြစ်သည်။ သက်ရှိ, သက်မဲ့ မည်သည့်အရာကိုမဆို အတိုင်း

အတာအရသာ သုံးစွဲပြီး အနားပေးသင့်သည့် အချိန်တွင် အနားပေးရမည်သာ ဖြစ်သည်။ အတိုင်းအတာနှင့် သုံးစွဲခြင်း မဟုတ်ဘဲ မရပ်မနား မိမိစိတ်မှာ လိုလားသည်လောက် တောက်လျှောက် သုံးစွဲနေမည်ဆိုပါက သက်တမ်းပြည့် မသုံးရဘဲ ခဏနှင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပေသည်။

စပါးကြိတ်စက်၊ မီးစက်၊ ရေစုတ်စက်၊ မော်တော်ကား အင်ဂျင်စက် စသည် မည်သည့်စက်ပစ္စည်းကိုမဆို အတိုင်းအတာ အကန့်အသတ်မရှိဘဲ သုံးသင့်သည်ထက် ပိုမိုသုံးစွဲမည်၊ အလွန်အကျွံ သုံးစွဲမည်ဆိုပါက (၁၀)နှစ် သုံးစွဲရမည့် စက်ပစ္စည်းသည် ၅-နှစ် သို့မဟုတ် ၃-နှစ်နှင့် ပျက်စီးသွားနိုင်ပေသည်။ ကျွဲ၊ နွား စသည် သက်ရှိသတ္တဝါများကိုလည်း အချိန်အတိုင်းအတာမရှိ ခိုင်းစေမည်။ အချိန်အတိုင်းအတာ ရှိသော်လည်း အလွန်အကျွံ ခိုင်းစေမည်၊ မနိုင်ဝန်များကို ခိုင်းစေမည်ဆိုပါက သက်တမ်းကုန်အောင် ကောင်းကောင်း မွန်မွန် အသက်ရှည်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ လူများမှာလည်း ထိုနည်းသဘောပင် ဖြစ်သည်။ သက်တမ်းပြည့် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် အသက်ရှည်ရှည် နေနိုင်ရေးအတွက် လုံလောက်သော အနားယူအိပ်စက်နားနေမှု ပြုပေးရန် လိုအပ်ပေသည်။

အချိန်မည်မျှ အိပ်စက်နားနေသင့်သနည်း

အိပ်စက်နားနေသင့်သည့် အချိန်ကာလ အပိုင်းအခြား အတိုင်းအတာနှင့် ပတ်သက်၍ အယူအဆအမျိုးမျိုး ရှိနိုင်ပေသည်။ ခေတ်သစ် သိပ္ပံနည်းအရ၊ ပညာရှင်တို့၏ လေ့လာစမ်းသပ်မှု အယူအဆအရ အများအားဖြင့် တစ်နေ့လျှင် ၂၄-နာရီ ရှိသည်အနက် (၈)နာရီမျှ အိပ်စက်နားနေသင့်သည်ဟု ယူဆသတ်မှတ်ကြသည်ကို တွေ့ရဖူးပေသည်။ အမေရိကန်သမ္မတကြီး ကူးလစ်သည် တစ်နေ့လျှင် (၁၁)နာရီမျှ အိပ်စက်နားနေလေ့ရှိသည်ဟု ဆိုပေသည်။ အမေရိကန်သမ္မတကြီး ဝီလ်ဆင်သည်လည်း တစ်နေ့လျှင် (၁၂)နာရီမျှ အိပ်စက်နားနေရမှသာ အလုပ်ကောင်းစွာ လုပ်နိုင်သည်ဟု မှတ်သားရဖူးပေသည်။

သမထ + ဝိပဿနာ တရားအလုပ် အားထုတ်နေကြသော (သမာဓိရှိသည့် တရားရှင်) ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်ကား ထိုမျှလောက် အိပ်စက်နားနေရန် လိုအပ်မည် မဟုတ်ပေ။ ပိဋကတ်စာပေများတွင် ပေါ်လွင်ထင်ရှား အသိများသော မဟာသီဝမဟာထေရ်မြတ်ကြီးသည် နှစ်ပေါင်း (၃၀)ကျော်လဲလျောင်းအိပ်စက်ခြင်းမပြုဘဲ သွားခြင်း၊ ရပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်းဟု - ဆိုအပ်သော ဣရိယာပုတ်သုံးမျိုးဖြင့်သာ မဟာသတိ

ပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားအလုပ် အားထုတ်ရင်း ကိုလေသာ ကုန်ခန်း ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်သွားကြောင်း ပြဆိုထား ပေသည်။ ၎တ်တုတ်ထိုင် တရားရှုမှတ်ရင်း အိပ်စက်နားနေမှု ဖြင့် အားအင်ပြည့်တင်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ခြင်းလည်း ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်လိမ့်မည်။

ဤစာရေးသူသည် ကမ္ဘာ့သာသနာပြု ကျေးရူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အထံတော်၌ ၁၃၄၁- ခုနှစ်တွင် ရက်ပေါင်း (၉၀)၊ (၃)လခန့် မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားအလုပ် အားထုတ်ခဲ့ဖူးသည်။ တစ်နေ့လျှင် (၂၄)နာရီ ရှိသည့်အနက် (၄)နာရီခန့် အိပ်စက်အနားယူခွင့် ပေးပြီး နာရီ (၂၀)လုံးလုံး နံနက် (၃)နာရီကျော်ကျော် နိုးသည့် အချိန်မှစ၍ ညဉ့် (၁၁)နာရီနောက်ပိုင်း တရားရှုမှတ်ရင်း အိပ်ပျော်သွားသည့်အထိ မနားမရပ် တရစပ် ရှုမှတ်အားထုတ် ရခြင်း ဖြစ်သည်။ အားထုတ်စတွင် အိပ်ပျက်၍, ပင်ပန်း၍ ခံနိုင်ပါ့မလား၊ ကျန်းမာရေးများ ထိခိုက်သွားလေမည်လားဟု စိုးရိမ်မှု ဖြစ်မိသည်။ လက်တွေ့အားထုတ်ကြည့်သောအခါ အစတွင် ပင်ပန်းဆင်းရဲသော်လည်း ရက်အတော်ကြာလာ၍ သတိ, သမာဓိအားရှိလာသဖြင့် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်စသည် အထက် ဝိပဿနာဉာဏ်များ ဖြစ်လာသောအခါ ဒုက္ခဝေဒနာ များ နည်းပါးကင်းရှင်းလာပြီး စိတ်ကြည်လင် ရုပ်ရွှင်လန်းမှု

များ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ မထင်မှတ်သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ငြိမ်းအေးချမ်းသာမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ဆက်လက်၍ ဆထက်ထမ်းပိုး တိုးတက်အားထုတ်လို စိတ်များ၊ စိတ်ဓာတ်ရွှင်လန်းတက်ကြွမှုများ၊ မိမိ၏ကိုယ်တွေ့ သိမြင် ခံစားရမှုများကို မိမိနှင့် ဆက်စပ်သူများအား တစ်ဆင့် ဟောပြောမျှဝေပေးလိုသည့်စိတ်များ၊ မျှဝေခံစားလိုသည့် စိတ်များ တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ တရားတော်၏ စွမ်းအားသည် အံ့သြဖွယ်ရာ ကောင်းလှ၏။ "တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီဆိုတာ တစ်နေ့ (၄)နာရီ အိပ်တယ်ဆိုရင် အိပ်စက်နားနေမှုဟာ ကောင်းကောင်းလုံလောက်ပါတယ်" ဟူသော မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ စကားကိုလည်း ကိုယ်တွေ့အရ အထူးပင် သဘောကျလက်ခံမိသည်။ မဟာသီဝ မထေရ်ကြီးကိုလည်း ခန့်မှန်းကြည်ညိုမိသည်။ မြတ်စွာဘုရားသည် ညဥ့်သုံးယံရှိသည်အနက် နောက်ဆုံး ပစ္ဆိမယံကိုပင် သုံးပိုင်းပိုင်း၍ တစ်ပိုင်း (၂–နာရီခန့်)မျှသာ ကျိန်းစက်နားနေတော်မူသည်ကိုလည်း သတိရကြည်ညိုမိသည်။

* * *

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ ဗုဒ္ဓကိစ္စငါးပါးနှင့် အိပ်စက်နားနေချိန်

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားတွင် နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ပြုလုပ်မြဲဖြစ်သော ဗုဒ္ဓကိစ္စငါးပါးဟူ၍ ရှိ၏။ ထိုကိစ္စတို့မှာ (၁) နံနက်ပိုင်းတွင် ဆွမ်းကိစ္စပြီးသည်အထိ ပြုလုပ်ရသော ပုရေဘတ္တကိစ္စ၊ (၂) ဆွမ်းကိစ္စပြီးသည့်နောက် နေ့လယ်ပိုင်းတွင် ပြုလုပ်ရသော ပစ္ဆာဘတ္တကိစ္စ၊ (၃) ညနေချမ်းနှင့် ညဉ့်ဦးယံတွင် ပြုလုပ်ရသော ပုရိမယာမကိစ္စ၊ (၄) ညဉ့်လယ်ပိုင်းတွင် ပြုလုပ်ရသော မဇ္ဈိမယာမကိစ္စ၊ (၅) ညဉ့်၏ နောက်ဆုံးပိုင်း မိုးသောက်ယံတွင် ပြုလုပ်ရသော ပစ္ဆိမယာမကိစ္စ ဟူသော ကိစ္စငါးပါးတို့ပင် ဖြစ်သည်။

(၁) ပုရေဘတ္တကိစ္စ

ပုရေဘတ္တကိစ္စ ဟူသည် နံနက်ပိုင်း ဆွမ်းကိစ္စပြီးသည်အထိ နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ပြုလုပ်တော်မူသောကိစ္စ ဖြစ်သည်။ ဆောင်ရွက်ပြုလုပ်တော်မူပုံမှာ မြတ်စွာဘုရားသည် နံနက်စောစော (၄)နာရီနောက်ပိုင်း အရုဏ်တက်ချိန်တွင် အလုပ်အကျွေးပုဂ္ဂိုလ်က ဆက်ကပ်သော မျက်နှာသစ်ရေ၊ ဒန်ပူတို့ကို ခံယူပြီး မျက်နှာသစ်တော်မူ၏။ ထို့နောက် ဆွမ်းခံချိန်တိုင်

အောင် ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်၌ သီတင်းသုံး နေတော်မူ၏။ ဆွမ်းခံ ချိန်ရောက်သောသောအခါ သင်္ကန်းကို ကြည်ညိုဖွယ် သပ္ပာယ်စွာ ပြုပြင်ဝတ်ရုံတော်မူပြီး တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ပါး တည်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ သံဃာတော်များနှင့်တကွ ရွာ၊ နိဂုံး၊ မြို့၊ မင်းနေပြည်များသို့ ကြွတော်မူ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ တန်ခိုး မပြဘဲ ရိုးရိုးကြွတော်မူ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ တန်ခိုးပြာဋိဟာ ပြပြီး ကြွတော်မူ၏။ ဆွမ်းခံတော်မူ၏။

ဆွမ်းဘုန်းပေးပြီးသောအခါ ဆွမ်းအလှူရှင် ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အလိုအကြိုက် စရိုက်ကိုကြည့်ပြီး သင့်လျော်ရာ အနုမောဒနာ တရား ဟောကြားတော်မူ၏။ မြတ်စွာဘုရား၏ အနုမောဒနာ တရားတော်ကို ကြားနာကြပြီး တချို့သရဏဂုံတည်ကြ၏။ တချို့ ငါးပါးသီလ တည်ကြ၏။ တချို့ သောတာပန် ဖြစ်ကြ၏။ တချို့ သကဒါဂါမ် ဖြစ်ကြ၏။ တချို့ အနာဂါမ် ဖြစ်ကြ၏။ တချို့ ရဟန်းပြုပြီး ရဟန္တာဖြစ်ကြ၏။ အနု=မောဒနာတရား ဟောကြားပြီးသောအခါ ကျောင်းတော်သို့ ပြန်ကြွတော်မူ၏။

ကျောင်းတော်သို့ ရောက်သောအခါ စည်းဝေးဆောင် အတွင်းရှိ ဘုရားရှင်၏နေရာ ဗုဒ္ဓါသနပလ္လင်၌ ဆွမ်းကိစ္စ မပြီးသေးသော ရဟန်းများ၊ ပြန်မရောက်လာသေးသော ရဟန်းများကိုစောင့်ရင်း ခေတ္တ သီတင်းသုံးနေတော်မူ၏။ ရဟန်းတော်များအားလုံး ဆွမ်းကိစ္စပြီးစီးကြောင်း အလုပ်

အကျွေးရဟန်းက လျှောက်ထားသောအခါ ဂန္ဓကုဋီကျောင်းတော်သို့ ဝင်တော်မူ၏။ ဤဆောင်ရွက်ချက်သည် (နံနက်ပိုင်းဆွမ်းကိစ္စပြီးသည်အထိ) ပုရေဘတ္တကိစ္စ ဆောင်ရွက်တော်မူပုံ ဖြစ်၏။

(၂) ပစ္ဆာဘတ္တကိစ္စ

ဆွမ်းကိစ္စပြီးသည့်နောက် နေ့လယ်ပိုင်းတွင် ပြုလုပ်ရသော ပစ္ဆာဘတ္တကိစ္စကို ဆောင်ရွက်တော်မူပုံမှာ အားလုံးဆွမ်းကိစ္စပြီးကြောင်း အလုပ်အကျွေးရဟန်းတော်က လျှောက်ထား၍ ဂန္ဓကုဋီကျောင်းတော်ကို ဝင်တော်မူသောအခါ ခြေတော်ကိုဆေးပြီး ရပ်တော်မူလျက် ဒုလ္လဘတရား (ရခဲတရား)ငါးပါး ဩဝါဒစကားကို မိန့်ကြားတော်မူ၏။ မိန့်ကြားတော်မူပုံမှာ -

"ရဟန်းတို့...မမေ့မလျော့သော သတိတရားဖြင့် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာကိစ္စကို ပြီးစီးပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ကြကုန်လော့"

(၁) လောက၌ မြတ်စွာဘုရားရှင်တို့၏ ပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်ရာ အချိန်ကာလကို ရခဲ၏။

(၂) ဗုဒ္ဓသာသနာခေတ်အတွင်း၌ လူအဖြစ်၊ လူဘဝကို ရခဲ၏။

(၃) ရတနာသုံးပါး ကံတရားနှင့် ကံ၏အကျိုးတရားကို ယုံကြည်သည့် သဒ္ဓါတရားရှိသူ၏ အဖြစ်ကို ရခဲ၏။
(၄) ရှင်ရဟန်းအဖြစ်ကို ရခဲ၏။
(၅) မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း သူတော်ကောင်းတရား နာကြားရသောအဖြစ်ကို ရခဲ၏။

ဤရခဲသောတရားငါးပါးတို့ကို ရရှိနေကြသည့် ယခုလို အချိန်အခါမှာ မမေ့မလျော့ကြနဲ့။ အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ် ပေါက် ရောက်သည့်တိုင်အောင် အားထုတ်ကြ'' လို့ ဒုလ္လဘတရား ငါးပါး ဩဝါဒစကားကို မိန့်ကြားတော်မူ၏။

ဒုလ္လဘတရားငါးပါး ဩဝါဒစကား မိန့်ကြားပြီးသော အခါ တချို့ရဟန်းတော်တို့က တရားတောင်းကြ၏။ မြတ်စွာ ဘုရားက သူတို့၏ စရိုက်ကိုကြည့်ပြီး စရိုက်နှင့် လျော်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပေးတော်မူ၏။ ထိုကဲ့သို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးပြီးသော အခါ ရဟန်းတော်တို့သည် တောအရပ်၊ သစ်ပင်အောက် စသည် သင့်လျော်ရာအရပ်သို့ကြွ၍ တရားရှုမှတ်အားထုတ် နေကြ၏။ မြတ်စွာဘုရားသည်လည်း ဂန္ဓကုဋီကျောင်းတော်သို့ ဝင်ပြီး အလိုရှိပါက လက်ယာန်တောင်းဖြင့် ခေတ္တလဲလျောင်း အနားယူတော်မူ၏။ ကိုယ်၏ ညောင်းညာပင်ပန်းမှု သက်သာရာ ရသောအခါ လဲလျောင်းရာမှ ထတော်မူပြီး ဒုတိယပိုင်းအချိန် မှာ သတ္တဝါတို့၏ သဒ္ဓါ စသည် ဣန္ဒြေအနုအရင့်ကို သိနိုင်

သော ဣန္ဒြိယပရောပရိယတ္တိဉာဏ်၊ သတ္တဝါတို့၏ အလို အကြိုက် စရိုက် စိတ်နေသဘောထားတို့ကို သိနိုင်သော အာသယာနုသယဉာဏ် ဟုဆိုအပ်သော ဉာဏ်နှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော ဗုဒ္ဓစက္ခုဖြင့် လောကကိုဖြန့်ပြီး (ကျွတ်သင့် ကျွတ်ထိုက်သော ဝေနေယျသတ္တဝါတို့ကို) ကြည့်ရှုတော်မူ၏။ ကျွတ်သင့်ကျွတ်ထိုက်သူသည် မိမိထံသို့ ရောက်လာမည်ဆို ပါက အသင့်စောင့်နေတော်မူ၏။ အဝေးမှာ နေပါက မိမိ ကိုယ်တိုင် တန်ခိုးတော်ဖြင့်ကြွ၍ ဟောကြားဆုံးမတော်မူ၏။

ထို့နောက် တတိယပိုင်းအချိန်တွင် မြတ်စွာဘုရားသီတင်း သုံးတော်မူရာ မြို့၊ ရွာ၊ နိဂုံး စသည်၌ နေထိုင်ကြသူ ဆက်စပ် ရာ လူအများတို့သည် ကောင်းစွာ ဝတ်ရုံပြင်ဆင်ပြီး ပန်းနံ့သာ စသည် လှူဖွယ်များယူဆောင်ကာ ဘုရားရှင် သီတင်းသုံးတော် မူရာ ကျောင်းတော်သို့ တရားနာ လာကြသည်။ တရားနာ ပရိတ်သတ်တွေလာလို့ စုံလောက်သောအခါ၊ တရားဟောဖို့ အချိန် ကျရောက်သောအခါ မြတ်စွာဘုရား ဓမ္မသဘင် ဆင်ယင်ကျင်းပရာ ဓမ္မာရုံကြီးဆီသို့ ကြွလာပြီး သင့်လျော်သော တရားကို ဟောကြားတော်မူသည်။ ထိုကဲ့သို့ ဟောကြားပြီး သောအခါ ပရိသတ်ကို ပြန်ကြဖို့ အခွင့်ပေးတော်မူသည်။ လူ ပရိသတ်များက မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးကန်တော့ပြီး ပြန်သွား ကြသည်။ ဤဆောင်ရွက်ချက်သည် (ဆွမ်းကိစ္စပြီးသည့်နောက် နေ့လယ်ပိုင်း) ပစ္ဆာဘတ္တကိစ္စ ဆောင်ရွက်တော်မူပုံ ဖြစ်သည်။

(၃) ပုရိမယာမကိစ္စ

ညနေချမ်းနှင့် ညဥ့်ဦးယံတွင် ပြုလုပ်ရသောကိစ္စသည် ပုရိယာမကိစ္စ မည်၏။ ပုရိမယာမကိစ္စ ဆောင်ရွက်တော်မူပုံမှာ နေလယ်ပိုင်းတွင် ပြုလုပ်ရသော ပစ္ဆာဘတ္တကိစ္စ ဆောင်ရွက်ပြီးသည့်နောက် ညနေချမ်းအချိန်တွင် အလိုရှိပါက ရေသုံးသပ် (ရေချိုး)တော်မူ၏။ ရေချိုးပြီးသည့်နောက် ဂန္ဓကုဋီပရဝုဏ်အတွင်းရှိ တရားပလ္လင်၌ တစ်ပါးတည်း ထိုင်နေတော်မူ၏။ ထိုအခါ ထိုထိုအရပ်မှ ရဟန်းတော်များ လာရောက်ခစားနေကြ၏။ တချို့က ပြဿနာမေးလျှောက်ကြ၏။ တချို့က ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းကြ၏။ တချို့က တရားဟောရန် လျှောက်ကြ၏။ မြတ်စွာဘုရားက သူတို့၏ အလိုအားလျော်စွာ ပြည့်စုံအောင် ဖြေရှင်းဟောကြားတော်မူ၏။ ဤဆောင်ရွက်ချက်သည် (ညနေချမ်းနှင့် ညဥ့်ဦးယံ) ပုရိမယာမကိစ္စ ဆောင်ရွက်တော်မူပုံ ဖြစ်၏။

(၄) မဇ္ဈိမယာမကိစ္စ

ညဥ့်၏ အလယ်ပိုင်းတွင် ပြုလုပ်ရသောကိစ္စသည် မဇ္ဈိမယာမကိစ္စ မည်၏။ မဇ္ဈိမယာမကိစ္စ ဆောင်ရွက်ပုံမှာ စက်နာရီအားဖြင့် ညဥ့် (၁၀)နာရီလောက်အထိ ညဥ့်ဦးယံတွင်

ပြုလုပ်ရသော ပုရိမယာမကိစ္စ ဆောင်ရွက်ပြီးသည့်နောက် ရဟန်းတော်များ ပြန်သွားကြသောအခါ စကြဝဠာပေါင်း တိုက်တစ်သောင်းမှ နတ်ဗြဟ္မာများ မြတ်စွာဘုရားထံ လာရောက်ပြီး အမျိုးမျိုးသော ပြဿနာတို့ကို မေးမြန်းကြ၏။ ထိုမေးခွန်းတို့ကို ဖြေကြားရင်း ညဥ့်သန်းခေါင်ယံကုန်သွား၏။ စက်နာရီအားဖြင့် ညဥ့်သန်းခေါင်ကျော် (၂)နာရီအချိန် လောက် ရောက်သွား၏။ ဤဆောင်ရွက်ချက်သည် (ညဥ့်အလယ်ပိုင်း) မၛ္ဈိမယာမကိစ္စ ဆောင်ရွက်တော်မူပုံ ဖြစ်သည်။

(၅) ပစ္ဆိမယာမကိစ္စ

ညဥ့်၏ နောက်ဆုံးပိုင်း မိုးသောက်ယံတွင် ပြုလုပ်ရသော ကိစ္စသည် ပစ္ဆိမယာမကိစ္စ မည်၏။ ပစ္ဆိမယာမကိစ္စ ဆောင်ရွက်တော်မူပုံမှာ စက်နာရီအားဖြင့် ညဥ့်သန်းခေါင်ကျော် (၂)နာရီ အချိန်မှစ၍ နောက်ပိုင်းမိုးလင်းချိန်အထိ (၃)နာရီ လောက်ကို (၃)ပိုင်း ပိုင်းပြီး ပထမပိုင်းအချိန်မှာ ကိုယ်ကာယ မျှတအောင် စင်္ကြံကြွတော်မူသည်။ ဒုတိယပိုင်းအချိန်မှာ အနားယူ ကျိန်းစက်တော်မူသည်။ တတိယပိုင်းအချိန်မှာ (အရုဏ်တက်ချိန်တွင်) အနားယူကျိန်းစက်ရာမှထပြီး ဗုဒ္ဓ စက္ခုဖြင့် လောကကြီးကို (ကျွတ်သင့်ကျွတ်ထိုက်သော ဝေနေယျ သတ္တဝါတို့ကို) ကြည့်ရှုတော်မူသည်။ ဤဆောင်ရွက်ချက်သည်

(ညဥ့်၏ နောက်ဆုံးပိုင်း မိုးသောက်ယံ) ပစ္ဆိမယာမကိစ္စ ဆောင်ရွက်တော်မူပုံ ဖြစ်သည်။

နားနေအိပ်စက်မှုနည်းသောဗုဒ္ဓ

အထက်တွင် ဖော်ပြပါရှိသော ဗုဒ္ဓကိစ္စငါးပါး ဆောင်ရွက်တော်မူစဉ်များကို ကြည့်ပါက တစ်နေ့လျှင် (၂၄)နာရီ ရှိသည်အနက် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် အလွန်ကြီးမားသော မဟာကရုဏာတော်ဖြင့် သတ္တဝါခပင်း ဆင်းရဲကင်းဝေး ချမ်းသာသုခ ရကြစေရေးအတွက် နာရီ (၂၀)ကျော်မျှ နိုးနိုးကြားကြား လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်တော်မူ၍ အနည်းငယ်မျှသာ အနားယူကျိန်းစက်တော်မူလေ့ရှိသည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ဤသည်မှာ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အရာမဟုတ်။ သုံးလောကထိပ်တင် ဘုရားရှင်တို့၏ အရာသာ ဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူအပ်ပေသည်။

ဘုရားရှင်တို့၏ အရာကို သာမန်အရိယာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့က တုပ၍ ရနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ အရိယာ ရဟန္တာတို့၏ အရာကို သာမန်ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့က တုပ၍ ရနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ တရားရှိသူတို့ကို တရားမရှိသူတို့က တုပ၍ ရနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ ပညာအဆင့်မြင့်သူတို့ကို ပညာအဆင့်နိမ့်သူတို့က "ငါလို နေမှာပါပဲ" စသည်ဖြင့် စာနာနိုင်း

ခိုင်း၍ မရနိုင်ချေ။ မှန်နိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ အဆင့်တူသူချင်းသာ စာနာနှိုင်းခိုင်း၍ မှန်နိုင်ပေမည်။ ဘုရား၊ ရဟန္တာ၊ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် တရားရှင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ အချိန်နာရီ အနည်းငယ် အိပ်စက်နားနေရုံမျှဖြင့် မျှတကျန်းမာနိုင်သော်လည်း တရားရှင်မဟုတ်ကြသည့် သာမန်ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ အချိန်နာရီ အနည်းငယ်မျှဖြင့် မျှတကျန်းမာနိုင်မည်ဟု မပြောနိုင်ပေ။ ကိုယ့်အခြေအနေနှင့်ကိုယ် စိတ်ကြည်လင်ရပ်ရွှင်လန်း မျှတကျန်းမာမှုရအောင် ကိုယ့်အခြေအနေ ကိုယ့်အတိုင်းအတာအရသာ ချင့်ချိန်နှိုင်းဆ၍ အချိန်သတ်မှတ် အိပ်စက်နားနေမှု ပြုသင့်ပေသည်။ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ခေတ်သစ်သုတေသီ သိပ္ပံပညာရှင်များ စမ်းသပ်သတ်မှတ်ထားသော တစ်နေ့တာအတွက် အိပ်စက်နားနေချိန် (၈)နာရီသည် သင့်လျော်မျှတသည်ဟု မှတ်ယူသင့်ပေသည်။

မည်သည့်အချိန် အိပ်စက်နားနေမည်နည်း

ဥတုကို ဆန့်ကျင်တော်လှန်ပါက ဥတု၏ ဒဏ်ခတ်မှုကို ခံရတတ်သည်။ ရောဂါများတတ်သည်။ ဥတုနှင့် မဆန့်ကျင်ဘဲ ဥတုနှင့်အညီ နေထိုင်ကျင့်သုံးတတ်ပါက ရောဂါကင်းရှင်း ကျန်းမာအသက်ရှည်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သည်ဟု ရှေးဆရာကြီးများ ဆိုလေ့ရှိကြသည်။ နေကို အစွဲပြု၍ ဖြစ်ပေါ်လာ

သော အပူအအေးနှစ်မျိုးကိုပင် ဥတုဟု ခေါ်ဆိုရပေသည်။ နံနက်အရုဏ်တက်ချိန် (နေထွက်ချိန်)မှစ၍ နေဝင်ချိန်အထိ နေမင်း၏ အရောင်အလင်းနှင့် အပူရှိန်ရှိနေသော အချိန်ကာလသည် (ဥဏှတေဇောလွှမ်းမိုးသည့်) တက်ဥတု အချိန်ကာလ၊ တက်ဥတု အချိန်အခါ ဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူနိုင်သည်။ ညနေပိုင်း နေဝင်ချိန်မှစ၍ နံနက်အရုဏ်တက်ချိန်အထိ အချိန်ကာလသည် (သီတတေဇော လွှမ်းမိုးသည့်) သက်ဥတုအချိန်ကာလ၊ သက်ဥတုအချိန်အခါ ဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူနိုင်သည်။ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ လှုပ်ရှားမှုမရှိဘဲ ငြိမ်သက်စွာ လဲလျောင်းအိပ်စက်နေမှုသည် သက်ဥတုသဘော ဖြစ်သည်။- အအေး၊ အပိတ်၊ အသက်၊ အကျ သဘောကို ဖြစ်စေသည်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး လှုပ်ရှားနိုးထနေခြင်းသည် တက်ဥတုသဘော ဖြစ်သည်။ အပူ, အပွင့်, အဆန်, အတက်သဘောကို ဖြစ်စေသည်။

ကျေးငှက်တိရစ္ဆာန်နှင့် သစ်ပင်များသည် ဥတုနှင့် မဆန့်ကျင်အောင် နေကြသည်

စာရေးသူငယ်စဉ်က နွားကျောင်းသား ကလေးသူငယ်များ နွားကျောင်းရင်း ပြောလေ့ပြောထရှိကြသောစကားကို မှတ်သားရဖူးသည်။ နွားစားကျက်၊ နွားစာဝိုင်း၊ တောတောင်များ၌ ပေါက်ရောက်နေသောရှားပင်များသည် နေဝင်ဆည်းဆာ

ချိန်ရောက်ပါက ပြန့်ကားနေသောအရွက်များ တဖြည်းဖြည်း စု၍ အရွက်ချင်းကပ် ထပ်သွားလေ့ရှိတတ်ကြသည်။ ထိကရုန်းပင်အရွက်များသည်လည်း နေဝင်ဆည်းဆာချိန် ရောက်လာပါက ပြန့်ကားနေသော အရွက်များ တဖြည်းဖြည်း စု၍ အရွက်ချင်းကပ် ထပ်သွားတတ်ကြသည်။ ဥတုနှင့်အညီ အအေးဓာတ်ဝင်လာသည့် သက်ဥတု အချိန်ကာလတွင် အနား ယူအိပ်စက်သွားသည့် သဘောပင် ဖြစ်သည်။ နွားကျောင်းသား ကလေးသူငယ်များက ထိုအချင်းအရာကိုကြည့်၍ "ရှားပင် တွေ၊ ထိကရုန်းပင်တွေ အိပ်ကုန်ကြပြီ။ ငါတို့လည်း အိမ်ပြန် ကြရအောင်၊ နွားတွေသွင်းကြစို့" ဟု ပြောလေ့ရှိကြသည်။

ထိုအချိန်တွင် ဟိုဟိုဒီဒီ လှည့်လည်၍ အစာရှာသွားလာ နေကြသော ချိုးငှက်၊ ခါငှက်၊ တောကြက်၊ စာကလေး စသော ကျေးငှက်တိရစ္ဆာန်တို့သည်လည်း မိမိတို့ အိပ်စက်နားနေလေ့ ရှိသည့် သစ်ပင်ဆီသို့ ပြန်လည်ချဉ်းကပ်၍ အိပ်တန်းတက်လေ့၊ အိပ်တန်းဝင်လေ့ ရှိတတ်ကြသည်။ ထိုအခြင်းအရာတို့သည်ပင် တစ်လောကလုံးရှိ သက်ရှိသက်မဲ့အားလုံး အိပ်စက်နားနေရ မည့် အချိန်ကာလ စတင်ရောက်ရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း ညွှန်ပြ နေသည့်သဘော ရှိပေသည်။ သက်ဥတု စတင်သည့် အချိန် ကာလတွင် နားနေအိပ်စက်မှု စတင်သည့်သဘောလည်း ဖြစ်ပေသည်။

ကျေးငှက်တိရစ္ဆာန်များနှင့် သဘာဝသစ်ပင် ပန်းမန်တို့သည် သဘာဝရာသီဥတုနှင့် မဆန့်ကျင်ကြပေ။ သဘာဝသက်ဥတု စတင်ချိန်တွင် သူတို့လည်း စတင်နားနေအိပ်စက်ကြသည်။ သဘာဝ တက်ဥတု စတင်သည့် အရုဏ်တက်ချိန်တွင် သူတို့လည်း စတင်၍ တက်ကြ၊ ပွင့်ကြ၊ နိုးထကြသည်။ သဘာဝရာသီဥတုနှင့်အညီ လိုက်နာကျင့်သုံးကြသည်။ တောတောင်များအတွင်း၌ နေထိုင်ကြသည့် ချိုး၊ ခါ စသည့် ကျေးငှက်တိရစ္ဆာန်များ နာဖျားမကျန်းဖြစ်၍ မသွားနိုင်၊ မလာနိုင် ဖြစ်နေကြသည်ကို မတွေ့ကြရသလောက်ပင် ဖြစ်သည်။

ဥတုရာသီနှင့်အညီ လုံလောက်သော အိပ်စက်နားနေမှုရှိသူ၊ အိပ်ရေးဝနေသူသည် ခန္ဓာကိုယ် ခုခံအားလည်း ကောင်းနေတတ်ပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ် ခုခံအားကောင်းသူသည် ကိုယ်ငွေ့ (ဥသ္မတေဇော)အကန်ဓာတ်လည်း ကောင်းနေတတ်သည်။ ကိုယ်ငွေ့ (ဥသ္မာတေဇော)အကန်ဓာတ် ကောင်းနေသူသည် အပွင့် (အာကာသဓာတ်)လည်း ကောင်းနေတတ်သည်။ ဥသ္မာ တေဇောဓာတ်နှင့် အာကာသဓာတ်ကောင်းနေ၍ ပြင်ပရာသီ ဥတု (အပူ,အအေး)တို့၏ တွေ့ထိလွှမ်းမိုးမှုကိုလည်း ခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်း ရှိနေတတ်သည်။ ခုခံကာကွယ်အား ကောင်းနေ၍ ကျန်းမာရေးလည်း မျှတာကောင်းမွန်နေတတ်

သည်။ အာကာသရှင်း၍ ရောဂါကင်းသည့်သဘောဟုလည်း ဆိုနိုင်ပေသည်။ သဘာဝရာသီဥတုနှင့်အညီ ကျင့်သုံးနေထိုင်ခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုဟုလည်း ဆိုနိုင်ပေသည်။ နေ့ပိုင်းတွင် အိပ်စက်နားနေခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်၍ ညပိုင်းတွင်သာ "စောစောအိပ် စောစောထ" လေ့ရှိခြင်းသည် ဥတုနှင့် မဆန့်ကျင်သည့်သဘော၊ ဥတုနှင့်အညီ ကျင့်သုံးသည့်သဘော ရှိပေသည်။ မည်သည့်အရာမဆို ဆားပမာသို့ မျှတမှု ရှိမှသာ လိုအပ်သော ကောင်းကျိုးရနိုင်သည်ကိုလည်း သတိပြုအပ်ပေသည်။

အိပ်ခန်းအနေအထား

အသက်ရှည်စွာ အနာကင်းဝေး ကျန်းမာရေးအတွက် ကုန်ခန်းသွားသော ကိုယ်စိတ်စွမ်းအားများကို ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းရန် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို အနားပေး နားနေအိပ်စက်သည့် အိပ်ခန်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက် သန့်ရှင်းကောင်းမွန်စေသင့်ပေသည်။ အသက်ရှူမွန်းကြပ်စရာ ပစ္စည်းမျိုးစုံ သိုလှောင်ထားသည့် စတိုခန်းမျိုးလို ရှုပ်ပွမနေစေသင့်ပေ။ များသောအားဖြင့် ဖြစ်သလို ရှုပ်ရှုပ်ပွေပွေနေရလေ့၊ အိပ်လေ့ ရှိတတ်ကြသည်။

အိပ်စက်နားနေခန်းအတွင်း၌ အခိုးအနံ့ အငွေ့အသက်များ ခိုအောင်းပိတ်လှောင်မနေစေရန် လုံလောက်သော လေဝင်ပေါက် ပြတင်းတံခါးများလည်း လိုအပ်ပေသည်။ အိပ်ခန်းအတွင်းသို့ နံနက်နေရောင်ခြည်များ ဝင်နိုင်စေရန် အတွက်လည်းကောင်း၊ အိပ်ခန်းအတွင်းမှ အခိုးအနံ့များ ထွက်နိုင်စေရန်အတွက် လည်းကောင်း အိပ်ခန်းပြတင်းတံခါးများကို အခါအားလျော်စွာ (အထူးသဖြင့်) နံနက်ပိုင်း အချိန်ကာလများတွင် ခေတ္တခဏ ဖွင့်ပေးထားသင့်ပေသည်။

အိပ်ရာအခင်းသုံးစွဲမှု

အိပ်စက်ရာတွင် အိပ်ရာအခင်း သုံးစွဲမှုနှင့်ပတ်သက်၍ အာယုဗ္ဗေဒဆေးကျမ်းတို့၌ ကုတင်သည် ဒေါသသုံးပါးကို နိုင်၏။ မည်သည့်ရောဂါမျိုးနှင့်မဆို သင့်လျော်၏။ မွေ့ရာသည် လေသလိပ်ကို နိုင်၏။ ပျဉ်အခင်းသည် လေပျက်တတ်၏။ အေးသော အုတ်သမံသလင်းအခင်း၊ သားရေအခင်း၊ ရော်ဘာအခင်း၊ ပလတ်စတစ်အခင်း၊ ဖယောင်းပုဆိုးအခင်းနှင့် မြေအိပ်ရာအခင်းတို့သည် အခိုးကို ပိတ်စေတတ်၏။ အာကာသကို ပျက်စေတတ်၏။ လေ၊ သည်းခြေ၊ သွေး ပျက်တတ်၏။ သုက်ကို ပွားစေတတ်၏။ လေဖြတ်ရောဂါရှိသူနှင့် သွေးတိုးရောဂါရှိ၊ ထိုရောဂါဖြစ်ရန် အလားအလာရှိသူတို့သည် ထိုကဲ့သို့

အေးသောနေရာ၊ အိပ်ရာနှင့် မွေ့ရာကဲ့သို့သော အိပ်ရာအခင်းများ၌ မအိပ်စက်သင့်ပေ။

မွေ့ရာကဲ့သို့သော အိပ်ရာခင်းမျိုးနှင့် အိပ်စက်ခြင်းသည် သွေးလမ်း၊ လေလမ်းများကို နှေးကွေးစေ၏။ သွေးလေသွားလာလှည့်ပတ်မှုကို ထိုင်းမှိုင်းစေ၏။ လေဖြတ်၊ လေရပ်ရောဂါကို ဖြစ်စေတတ်၏။ ဝလွန်းသောသူ၊ လေဖြတ်ရန်အလားအလာရှိသောသူတို့နှင့် မသင့်။ သည်းခြေဒေါသ အပူလွန်ကဲသောသူနှင့် ပိန်လွန်းသောသူတို့သည်ကား မွေ့ရာများနှင့် အိပ်စက်သင့်၏။ သွေးလေလှည့်ပတ်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ အခိုးကင်းထွက်ခြင်းကိုလည်းကောင်း ကောင်းမွန်စေနိုင်သော အခင်းများနှင့် ကုတင်သည် လူတိုင်းနှင့် သင့်မြတ်၏ဟု ဆိုထားပေသည်။ အိပ်စက်ရာ၌ ခေါင်းအုံးသုံးစွဲမှုနှင့် ပတ်သက်၍ အုံးလွဲခြင်း၊ အကြောတောင့်တင်းခြင်း၊ အပူငုတ်ခြင်း၊ လေငုတ်လျှိုးခြင်း စသည်များ မဖြစ်စေရန် မမာမလျော့ မနိမ့်မမြင့် ခေါင်းအုံးများကို သုံးစွဲရန် ပြဆိုထားပေသည်။

အိပ်စက်ပုံအနေအထားနှင့် ပတ်သက်၍ ပက်လက်လှန်အိပ်စက်ပါက ကိုယ်နှင့်ခြေလက်တို့ကို ပြန့်ပြန့်စန့်စန့် ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် လွတ်လွတ်ကင်းကင်းထား၍ အိပ်စက်ရမည်။ ခြေ၊ လက်၊ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတို့ကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု တင်ခြင်း၊ ထပ်ခြင်း၊ ဖိညှပ်ခြင်း မရှိစေရ။ ကိုယ်အင်္ဂါ

များကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု တင်၍, ထပ်၍, ဖိညှပ်၍ အိပ်စက်ပါက သွေးကြော၊ လေကြောများ ပိတ်ဆို့နေသဖြင့် သွေးလေလှည့်ပတ်မှု မကောင်းဘဲ သွက်ချာပါဒ၊ လေငန်း၊ လေဖြတ်စသော အကြောရောဂါ အလားအလာရှိသူ ဖြစ်မည်ဆိုပါက ရောဂါလမ်းစ ဖြစ်သွားတတ်သည်။

ဥပမာအားဖြင့် လက်မောင်းကိုဖိ၍ ခေါင်းခုလုပ် အိပ်တတ်သူများ မကြာမီလန့်နိုးလာပြီး လက်မောင်းများ ထုံကျင်၊ လေးလံနေသည်ကို တွေ့ရပေမည်။ ချက်ချင်း ဖျစ်ညှစ်၍ ဆုပ်နယ်ပေးမှ သက်သာရသည်။ တချို့ လက်နှစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်ပေါ်တင်၍ အိပ်သူများလည်း နှလုံးသွေးကြောများ ထိမိ ဖိညှပ်နေသဖြင့် သွေးလေလှည့်ပတ်မှု မကောင်းဘဲ သွေးတိုးလေးထိုင်းကာ ချွေးစေးများ ထွက်လာပြီး လန့်အော်တတ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ခြင်းကို တောရွာများ၌ "ဘီလူးစီးသည်"ဟု ခေါ်လေ့ရှိကြသည်။ အမှန်အားဖြင့် ဘီလူးစီးခြင်းမဟုတ်။ အိပ်စက်နေစဉ် နှလုံးသွေးကြောကို ဖိညှပ်ထား၍၊ အိပ်စက်ပုံ ပုံစံမဟုတ်၍ ဖြစ်ရခြင်း ဖြစ်သည်။

ဝမ်းလျားမှောက်၍ အိပ်စက်ခြင်းကိုကား မည်သည့်အခါမျှ မပြုသင့်ပေ။ ဘေးတစ်ဘက်စောင်း၍ အိပ်တတ်သူများသည် ဘယ်ဘက် (သို့မဟုတ်) ညာဘက် တစ်ဘက်ဘက်ကို တသမတ်တည်း စောင်း၍ မအိပ်သင့်ပေ။ တစ်ရေးနိုး

လျှင် နောက်တစ်ဘက်သို့ ပြောင်း၍ ပြင်အိပ်သင့်ပေသည်။ တစ်ဘက်ဘက်ကို တသမတ်တည်း စောင်း၍အိပ်ပါက ဖိညှပ်ခံထားရသောဘက်မှာ သွေး,လေ လှည့်ပတ်မှု၊ အခိုးအငွေ့ ပြန့်နှံ့မှု မကောင်းဘဲ၊ အခိုးမထွက်နိုင်ဘဲ ကိုယ်တစ်ခြမ်း လေးလံလာတတ်သည်။ တဖြည်းဖြည်းကြာလာသောအခါ ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေရောဂါ ဖြစ်လာတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဘယ်ဘက်၊ ညာဘက် နှစ်ဘက်မျှတအောင် တစ်လှည့်စီပြောင်း၍ အိပ်စက်သင့်သည်။ ကိုယ်တစ်ခြမ်း ထုံကျင်နေသူ၊ လေးနေသူများအနေဖြင့် ထိုလေးနေသောဘက်ကို အပေါ်ဘက် လှည့်ထားပြီး အိပ်စက်ရမည်။ သို့မှသာ အခိုးအငွေ့များ အပေါ်ဘက်ကန်တက်ကာ ပေါ့ပါးသွက်လက်လာမည် ဖြစ်သည်။ မွေ့ရာ (ဖုံ) ထူထူဖြင့် အမြဲပက်လက်လှန်အိပ်တတ်သူ များသည်လည်း ရှိနေသောအပူများ မပြန့်မထွက်နိုင်ဘဲ ပြန်ဝင်သောကြောင့် ခါးအောင့်၊ ခါးနာရောဂါ ဖြစ်လာတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် အိပ်စက်မှု ကိုယ်အနေအထားနှင့် ပတ်သက်၍ မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေးဓာတ်ခံ အခြေအနေအရ အဆင်ပြေသလို အပြောင်းအလဲဖြင့် အိပ်စက်သင့်ပေသည်။

အိပ်စက်သောအခါ အဝတ်အစား ဝတ်ဆင်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ အချိန်အခါ ရာသီအလိုက် အလေးအပေါ့၊ အထူးအပါး သင့်လျော်ရာ အဝတ်အစားတို့ကို ဝတ်ဆင်သင့်

ပေသည်။ စောင်၊ ခြုံထည်များကို ခြေဆုံး၊ ခေါင်းဆုံးခြုံ၍ မအိပ်စက်သင့်ပေ။ အထူးသဖြင့် မျက်နှာကို ဖွင့်လှစ်၍ အိပ်စက်သင့်ပေသည်။ အိပ်စက်သောအခါ၌ အသက်ရှူရှိုက်မှုကိုကား ပြုလုပ်နေရမြဲ ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အပူအပုပ် အခိုးအငွေ့များကို ထုတ်ပစ်ခြင်း၊ ပြင်ပမှ လေကို ရှူရှိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ခြေဆုံးခေါင်းဆုံးခြုံ၍ အိပ်စက်ပါက ခန္ဓာကိုယ်မှ အမြဲတစေ ထွက်နေသော အပူအပုပ် အခိုးအငွေ့ကို ပြန်၍ ရှူရှိုက်နေရသဖြင့် ကျန်းမာလန်းဆန်းမှု ရနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ ထို့ကြောင့် အထူးသဖြင့် မျက်နှာကို ခြုံအုပ်မထားဘဲ ဖွင့်လှစ်၍ အိပ်စက်သင့်ပေသည်။

အထူးသဖြင့် အဆုတ်အအေးမမိစေရန် ရင်ဘတ်၊ ရင်ခေါင်းကို ထူထူထဲထဲ ဖုံးလွှမ်း၍၊ ခြုံ၍ အိပ်စက်သင့်ပေသည်။ ညဦးအစောပိုင်းတွင် ပူအိုက်သော်လည်း ညဉ့် (၁၂)နာရီနောက်ပိုင်းတွင် အအေးဓာတ် လွန်ကဲလွှမ်းမိုးလာတတ်သည်။ ရင်ဘတ်၊ ရင်ခေါင်းကို ထူထူထဲထဲ ဖုံးလွှမ်းမထားပါက အဆုတ်အအေးမိခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း စသည်များ ဖြစ်လာတတ်သည်။ တတ်နိုင်ပါက အိပ်ရာမဝင်ခင် ခြေကို ပြောင်စင်အောင်ဆေး၊ ခြေဖဝါးကို ဆားနှင့် ပွတ်တိုက်၊ ခြေမှုရေများကို အဝတ်ကြမ်းဖြင့် ပွတ်တိုက်၍ နွေးထွေးလာအောင်ပြုပေးနိုင်ပါက ပို၍ကောင်းပေသည်။ ထိုသို့ ပြုပေး

ခြင်းဖြင့် အပူအခိုးများ အောက်သို့လှည့်၍ ပိုမိုအိပ်ပျော်လွယ်စေသည်။ ပို၍ အိပ်ကောင်းစေသည်။ မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ ချေခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ရောဂါစွဲကပ်ခြင်းတို့ကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေတတ်သည်။

အိပ်ပျော်လွယ်အောင် မေတ္တာတရား ပွားများပါ

အိပ်စက်ခြင်းသည် ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို အနားပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်နှင့်စိတ်သည် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ပညာရေး၊ သားရေး၊ သမီးရေး စသည်များအတွက် တစ်နေ့တာကာလပတ်လုံး လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်နေရသဖြင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်၏။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်းကောင်း၊ စိတ်ကိုလည်းကောင်း အနားပေးရန် လိုအပ်၏။ အနားပေးရ၏။ အိပ်စက်ခြင်းသည် ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို အနားပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အင်ဂျင်စက်တပ်ထားသော မော်တော်ကား စသည်များကို မနားမရပ်ဘဲ တစ်နေ့တာကာလပတ်လုံး တရစပ် ခုတ်မောင်းနေ၍မရ။ ခံနိုင်ရည်အားလျော်စွာ ခိုင်းသင့်သလောက် သူ့အတိုင်းအတာအရ ခိုင်းစေပြီး အနားပေးသင့်သည့် အချိန်တွင် အနားပေးရ၏။

မော်တော်ကားကို အနားပေးရာ၌ ခန္ဓာကိုယ် ဘော်ဒီအိမ်ကိုရော အင်ဂျင်စက်ကိုပါ မည်သည့်လှုပ်ရှားမှုမျှ မရှိစေဘဲ လုံးဝရပ်နားထားရသကဲ့သို့ အိပ်စက်နားနေမှုပြုရာ၌လည်း ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ဘာလှုပ်ရှားမှုမျှ မရှိဘဲ လုံးဝရပ်နားထားနိုင်မှသာ အနားပေးရာ ရောက်ပေလိမ့်မည်။ ခန္ဓာကိုယ်က လဲလျောင်းအိပ်စက်နေသော်လည်း စိတ်က ငြိမ်သက်နားနေမှု မရှိဘဲ အတိတ်အကြောင်း၊ အနာဂတ်အကြောင်း၊ စီးပွားရေးအကြောင်း၊ လူမှုရေးအကြောင်း၊ ပညာရေးအကြောင်း၊ သားရေး,သမီးရေးအကြောင်း စသည် အမျိုးမျိုးအထွေထွေ ကြံစည်စဉ်းစား လှုပ်ရှားနေမည်ဆိုပါက မော်တော်ကား၏ ဘော်ဒီအိမ် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ရပ်နားထားပြီး အင်ဂျင်စက်ကို နှိုးထားသကဲ့သို့ ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ လုံးဝရပ်နားထားမှသာ အနားပေးရာရောက်ပေလိမ့်မည်။

နားနေအိပ်စက်ရာ၌ လျင်မြန်စွာ အိပ်ပျော်လွယ်စေရန်အတွက် အိပ်ရာဝင်လျှင် တုံးတုံးလဲလျက် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ အဖိမထပ် မညပ်စေရန် စနစ်တကျထားပြီး ကြွားသားဆိုင်နှင့် အကြောအချင်များကို ဖြေလျှော့၍ (ဘဝင်ကျ) မေ့လျော့အိပ်ပျော်သွားသည်အထိ –

* သဗ္ဗေသတ္တာ = အားလုံးသတ္တဝါတွေ
၁။ အဝေရာဟောန္တု = ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ။
၂။ အဗျာပဇ္ဈာဟောန္တု = စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ။
၃။ အနီဃာဟောန္တု = ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ။
၄။ သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု = ကိုယ် စိတ် နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။

* ချမ်းသာစွာ မိမိခန္ဓာဝန်ကို ကောင်းစွာဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေ။ ။ ဤကဲ့သို့ မေတ္တာပွားသင့်သည်။ ပါဠိစကားလုံးများကို ချန်ထားပြီး မိခင်ဘာသာမြန်မာသက်သက်ဖြင့် ပွားများလျှင် ပို၍ကောင်းပေသည်။ တုံးလုံးလှဲ အိပ်ပြီးသည်မှစ၍ စိတ်ဖြင့် အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ရွတ်ဆိုပွားများနေပါက မကြာမီ အိပ်ပျော်သွားသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ညဥ့်အခါ အိပ်စက်နားနေချိန် အိပ်ရာဝင် တုံးလုံးလှဲ အိပ်စက်နေစဉ် မပြီး,မဆုံးနိုင်သော အတွေးမျိုးစုံတို့ဖြင့် အိပ်မပျော်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ခြင်းကို "သံကြောင်လည်သည်"ဟု ပြောလေ့ရှိကြသည်။ စာရေးသူလည်း ငယ်စဉ်က ထိုကဲ့သို့ မကြာမကြာ ဖြစ်ဖူးပေသည်။ အထူးသဖြင့် အိပ်နေကျအချိန်တွင် မအိပ်ဘဲ အချိန်လွန်မှအိပ်လျှင် ပို၍အဖြစ်များတတ်သည်။ ပူပန်ကြောင့်ကျစရာ အထူးကိစ္စ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ ရှိနေသည့်အခါလည်း ဖြစ်တတ်

သည်။ ထိုသို့ဖြစ်သည့်အခါ အိပ်ပျော်လွယ်စေရန် အနောက်တိုင်း ပညာရှင်များ ရေးသားသည့် "ဆိုင်ကိုလိုဂျီနည်း၊ စိတ်ပညာနည်း"များအရ အိပ်ပျော်အောင်လုပ်နည်း ဆိုသည်များကို လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်သော်လည်း ထင်သလောက် မထူးခြားလှပေ။ အိပ်ပျော်အောင် လုပ်၍မရပေ။

စာရေးသူ သက်တော် (၂၇)နှစ်အရွယ်၊ ရဟန်းသိက္ခာ (၇)ဝါအရတွင် စာပေဝါသနာရှင် ဆရာတော်တစ်ပါးဖြစ်သည့် အင်းစိန်မြို့၊ ပိန္နဲကုန်းရပ်ကွက်၊ သီရိလမ်း၊ ပညာရာမ ဦးမဲကျောင်းတိုက် (ဒုတိယဆရာတော်) ဦးပုညာဝရထံ အလှူကိစ္စတစ်ခုဖြင့် သွားရောက်စဉ် ဆရာတော်နှင့်- စာအကြောင်းပေအကြောင်း၊ ပရိတ်မေတ္တာဘာဝနာအကြောင်း ပြောဆိုဆွေးနွေးရင်း "ညဉ့်ကာလ အိပ်ချိန်ကျ၍ အိပ်စက်သည့်အခါပျော်လွယ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရလျှင် ကောင်းမလဲ"ဟူသော အကြောင်း ရောက်သွားကြသည်။ ထိုအခါ ဘုန်းကြီး ဦးပုညာဝရက မေတ္တာပွားများရင်း အိပ်စက်ပါက အိပ်ပျော်လွယ်နိုင်ကြောင်း" မိန့်ကြားတော်မူသည်။ အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ ကောဒသနိပါတ်၊ မေတ္တသုတ်လာ မေတ္တာအကျိုး (၁၁)မျိုး အကြောင်းကိုလည်း ရှင်းလင်းမိန့်ကြားတော်မူသည်။ စာရေးသူလည်း ဆရာတော် ဦးပုညာဝရ အကြံပြုမိန့်ကြားတော်မူသည့် အတိုင်း လက်တွေ့စမ်းသပ် ကျင့်သုံးကြည့်ရာ အထူးပင်

အောင်မြင်အဆင်ပြေသည်ကို တွေ့ရသဖြင့် ဆရာတော်အား အထူးပင် ကျေးဇူးတင်မိပေသည်။

ထို့ကြောင့် ထိုအချိန်မှစ၍ ညစဉ် အိပ်ရာဝင်တိုင်း ပဋ္ဌာန သမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်လာ (၅၂၈)သွယ် မေတ္တာဘာဝနာပွားများ နည်းအတိုင်း ပါဠိမပါ မိခင်ဘာသာ မြန်မာသက်သက်ဖြင့် မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများဖြစ်ခဲ့သည်။ အိပ်ရာဝင်နောက်ကျ၍ အချိန်မရပါက အထက်တွင်ဖော်ပြပါရှိသော (အားလုံးသတ္တဝါတွေ ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။ ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။ မိမိခန္ဓာဝန်ကို ကောင်းစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေ။)ဟု မေတ္တာပွားရင်း အိပ်စက်သည်။

အိပ်ရာဝင်စော၍ အချိန်ရပါက ပထမမိမိကိုယ်ကို၊ ထို့နောက် ကိုယ်စောင့်နတ်၊ ကျောင်းစောင့်နတ် စသည် နတ်များအားလုံး၊ ထို့နောက် မိဘဆရာသမား စသော ကျေးဇူးရှင်များ၊ ထို့နောက် ပစ္စည်းလေးပါး ဒါယကာများ၊ ထို့နောက် ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာ၊ ကျေးရွာအုပ်စု၊ မြို့နယ်၊ ခရိုင်၊ တိုင်းနှင့်ပြည်နယ်၊ ထို့နောက် နိုင်ငံတော်အတွင်းရှိ မင်းအစိုးရများနှင့် ခုနစ်နေ့သားသမီးများ၊ ထို့နောက် ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်လာ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများနည်းများကို (သဗ္ဗေ သတ္တာမှ ဥဒ္ဒံယာဝ ဘဝဂ္ဂါစတိုင်အောင်) မိခင်ဘာသာ မြန်မာသက်သက်ဖြင့် ဖမေတ္တာပွားသည်။

ထို့နောက် (အားလုံးသတ္တဝါတွေ ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ။ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။ ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။ မိမိခန္ဓာဝန်ကို ကောင်းစွာဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေ။)ဟူသော မေတ္တာပို့ကို အိပ်ပျော်သွားသည်အထိ အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ပွားများသည်။ နေ့စဉ် ပွားများသည်။ ထိုကဲ့သို့ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများခြင်းဖြင့် အလွယ်တကူ အိပ်ပျော်စေရုံသာမက အလွန်အကျိုးများသည်ကိုလည်း ကိုယ်တိုင်တွေ့မြင်ခံစားရပေသည်။ စာရှုသူများလည်း လက်တွေ့ပွားများ အားထုတ်ကြည့်ပါက ကိုယ်တိုင်တွေ့သိခံစားရနိုင်ပေသည်။

မေတ္တာအကျိုး (၁၁)မျိုး

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား မေတ္တာအကျိုး (၁၁)မျိုးကို ဟောကြားတော်မူရာ၌ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများသူသည် -

၁။ သုခံ သုပတိ = အလွယ်တကူ ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ပျော်ရ၏။

၂။ သုခံ ပဋိဗုဇ္ဈတိ = ကြည်လင်လန်းဆန်း ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရာမှ နိုးထရ၏။

၃။ နပါပကံ သုပိနံပဿတိ= ယုတ်ညံ့ဆိုးရွား မကောင်းသော အိပ်မက်များကို မမြင်မက်ရ။ နှစ်သက်ဖွယ်ရာကောင်းသော အိပ်မက်များကိုသာ မြင်မက်ရ၏။

၄။ မနုဿာနံပိယောဟောတိ=လူအများတို့က သဘောကျ နှစ်သက် ချစ်ခင်ကြည်ညို၏။

၅။အမနုဿာနံပိယောဟောတိ=လူမဟုတ်သော ဂုမ္ဘာန်ယက္ခ နတ်နဂါးတို့ကလည်း သဘောကျ နှစ်သက် ချစ်ခင်ကြည်ညို၏။

၆။ ဒေဝတာ ရက္ခန္တိ = နတ်အများတို့က ဘေးရန်ကင်းပျောက် ချမ်းသာရောက်အောင် စောင့်ရှောက်ကြ၏။

၇။ နာဿ အဂ္ဂိဝါ ဝိသံဝါ သတ္ထံဝါ ကမတိ = မေတ္တာတရားပွားများနေသူကို မီးသည်လည်း မလောင်နိုင်၊ အဆိပ်သည်လည်း မနှိပ်စက်နိုင်၊ လက်နက်အမျိုးမျိုးနှင့်လည်း မညှင်းဆဲ မဖျက်ဆီးနိုင်။

၈။ တုဝဋ္ဋံစိတ္တံ သမာဓိယတိ=စိတ်၏ ငြိမ်သက်တည်ကြည်မှုကို လျင်မြန်စွာ ရနိုင်၏။

၉။ မုခဝဏ္ဏော ဝိပ္ပသီဒတိ =မျက်နှာအဆင်း အထူးသဖြင့် သန့်ရှင်း ကြည်လင်၏။

၁၀။ အသမ္မူဠ္ဌော ကာလံကရောတိ = သေသောအခါ မတွေမဝေ, မမေ့မလျော့ဘဲ, သတိကောင်းစွာဖြစ်လျက် သေရ၏။

၁၁။ ဥတ္တရိအပ္ပဋိဝိဇ္ဈန္တော ဗြဟ္မလောကူပဂေါ ဟောတိ = အရဟတ္တဖိုလ်ထိ မရောက်ဘဲ မေတ္တာစျာန်ဖြင့်သာ သေလွန်ပါက ဗြဟ္မပြည်သို့ ရောက်ရ၏။ မေတ္တာစျာန်မရဘဲ ဥပစာရသမာဓိမျှလောက်သာ ရပါက လူ့လောက၊ နတ်လောက၊ အထက်တန်း သုဂတိလောကများ၌ ဖြစ်နိုင်၏ ဟု ဟောကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။

ထို့ကြောင့် အလွယ်တကူ အိပ်ပျော်လိုသူများ အိပ်ရာဝင်သည့်အချိန်မှစ၍ အိပ်ပျော်သွားသည်အထိ မေတ္တာပွားများပါဟု တိုက်တွန်းလိုပေသည်။ အထက်ဖော်ပြပါ မေတ္တာအကျိုး

(၁၁)မျိုးကို အောက်ပါအတိုင်း လင်္ကာဖြင့် အလွယ်တကူ မှတ်သားထားနိုင်ပေသည်။

(လင်္ကာ)

ချမ်းသာအိပ်နိုး၊ ကောင်းကျိုးမြင်မက်၊ လက်နက်ကွင်းရှောင်၊ မီးလောင်မငြိ၊ မထိအဆိပ်၊ ဇောစိတ်တည်ကြည်၊ ရွှင်ကြည်မျက်နှာ၊ ဒေဝါနတ်လူ၊ ကြည်ဖြူချစ်ခင်၊ နတ်လျှင်စောင်မ၊ သေရရွှင်လန်း၊ အထက်တန်းမှာ၊ စံမြန်းပါသည်၊ မေတ္တာအကျိုး၊ ဆယ့်တစ်မျိုး။

နိုးထသင့်သည့် အချိန်ကာလ

နားနေ အိပ်စက်ရာမှ ပြန်လည်နိုးထသင့်သည့် အချိန်ကာလကို သီဟိုဠ်ကျွန်း၊ ပရက္ကမဗာဟုမင်းလက်ထက်၊ အနောမဒဿီသာသနာပိုင်ဆရာတော် ရေးသားပြုစုတော်မူသော ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသာ ဆေးကျမ်း ပထမတွဲ၊ အပိုင်း (၃)၌

* **ကလ္လော ဗြဟ္မမုဟုတ္တသ္မိံ၊ ရက္ခာ မုဋ္ဌာယ အာယုနော။**
မနော,ဝစန,ကာယေဟိ၊ သမ္မာဒေတွာ စိတံဝိမိံ။

* ကျန်းမာရေး မျှတပြည့်စုံ ကောင်းမွန်နေခိုက် ဖြစ်သူသည် ကျန်းမာလျက် အသက်ရှည်ရန်အတွက် နံနက်မိုးသောက် "ဗြဟ္မမုဟုတ္တ"အချိန်လောက်မှစ၍ အိပ်စက်နားနေရာမှ

နိုးထရာ၏။ ထို့နောက် စိတ်, နှုတ်, ကိုယ်တို့ဖြင့် ဆည်းပူးအပ်၊ ပြုလုပ်အပ်သော ကိစ္စအစီအမံ ဟူသမျှကို ပြည့်စုံစေရာ၏ဟု ပြဆိုထားပေသည်။

ကျန်းမာရေး မျှတကောင်းမွန်နေသူသည် အစဉ်သဖြင့် ရေရှည်ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်ရှည်ရှည် နေနိုင်ရန်အတွက် "ဗြဟ္မမုဟုတ္တ" အချိန်တွင် အိပ်စက်နားနေရာမှ နိုးထရမည် ဟု ဆိုပေသည်။ အဘိဓာန်ကျမ်းများ၌ "ဗြဟ္မမုဟုတ္တ"ကို အရုဏ်မတက်မီ၊ သူတော်ကောင်းများ တရားအားထုတ်ရာ အချိန်ကာလ-ဟု ဖွင့်ဆိုထားသည်။ အရုဏ်မတက်မီ ဗြဟ္မ မုဟုတ္တအချိန် ဟုဆိုရာ၌ "အရုဏ်" ဟူသော စကားကိုလည်း လူတိုင်းနားလည်ကြမည် မဟုတ်ပေ။ အရုဏ် ဟူသော စကား မှာ အရုဏ ဟူသော ပါဠိစကားမှ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ အဘိဓာန်ကျမ်းများ၌ အရုဏကို (က) အရုဏ်၊ (ခ) စဉ်းငယ် နီမြန်းသော၊ (ဂ) ရှေးဦးတက်လာသောနေရောင်၊ (ဃ) ထွက်သစ်စနေ ဟု ဖော်ပြထားပေသည်။ လွယ်လွယ် ရှင်းရှင်းပြောရပါက နေမထွက်ခင် နေ၏ ရှေ့တော်ပြေး အနီရောင်သန်းလာခြင်း၊ စဉ်းငယ်နီသောအရောင် ဖြစ်ပေါ် လာခြင်းကို အရုဏ်၊ အရုဏ်တက်သည်ဟု ခေါ်လေ့ရှိကြသည်။

အရုဏ်သည် နေ၏ ရှေ့တော်ပြေး၊ တက်ဥတု၏ ရှေးတော်ပြေး၊ လောကဓာတ်တစ်ခုလုံး ပွင့်လင်းမှု =

(အာကာသ)၏ ရွေ့တော်ပြေးလည်း ဖြစ်သည်။ အရုဏ်တက်ချိန်တွင် သဘာဝသစ်ပင်ပန်းမန်များနှင့်တကွ သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးတို့၏ စိတ်စွမ်းအား၊ ရုပ်စွမ်းအားများ အင်အားအပြည့်ဝဆုံး၊ တက်ကြွလန်းဆန်းမှုအရှိဆုံး၊ စိတ်ကြည်လင် ရုပ်ရွှင်လန်းမှုအရှိဆုံးအချိန် ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်တွင် အရှုပ်အထွေး အခက်အခဲများနှင့် ပတ်သက်သော ကြံစည်စဉ်းစားစရာများကို ကြံစည်စဉ်းစားပါက လွယ်လွယ်ကူကူနှင့် အကောင်းဆုံးအဖြေမှန်ကို ရနိုင်တတ်ပေသည်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် နေ့စဉ်မပြတ် အရုဏ်တက်ခါနီး "ဗြဟ္မ မုဟုတ္တ" = (အမြတ်ဆုံးအချိန်)၌ ကျိန်းစက်နားနေခြင်းမှ နိုးထတော်မူလေ့ရှိပြီး သတ္တလောကရှိ ကျွတ်သင့်ကျွတ်ထိုက်သူတို့ကို ဗုဒ္ဓစက္ခုဖြင့် ရှုစားတော်မူလေ့ရှိသည်။ ရှုစားရာဖွေ စိစစ်တော်မူလေ့ရှိသည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် "နံနက် အရုဏ်တက်ခါနီး ဗြဟ္မ မုဟုတ္တ "အချိန်၌ ကျိန်းစက်နားနေခြင်းမှ နိုးထတော်မူလေ့ရှိသကဲ့သို့ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ တပည့်သား သံဃာတော်တို့သည်လည်း "နံနက်အရုဏ်မတက်မီ ဗြဟ္မမုဟုတ္တ" အချိန်၌ပင် နိုးထတော်မူလေ့ရှိကြပေသည်။ စာရေးသူတို့၏ အနန္တကျေးဇူးရှင်ဖြစ်တော်မူသော ဆဋ္ဌသံဂီတိပုစ္ဆက၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ၊ နိုင်ငံတော်ဩဝါဒါစရိယ၊ ကမ္ဘာ့သာသနာပြုကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည်လည်း

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း နံနက်အရုဏ်မတက်မီ နံနက် (၃)နာရီကျော် ကျော် အချိန်၌ ကျိန်းစက်နားနေခြင်းမှ နိုးထပြီး၊ ဘုရားဝတ် မပြုမီ စကြံလျှောက်ရင်း ဝိနည်း ပါဠိတော်များကို ပြန်ဆိုတော် မူလေ့ရှိသည်ဟု သိရပေသည်။

သဘာဝကို ညွှန်ပြနေသော တွန်ကြက်များ

နှိုးစက်နာရီများ မပေါ်သေးခင် ရှေးယခင်ကလူများသည် နံနက်စောစော အရုဏ်တက်ချိန် ကြက်တွန်သံကို အိပ်ရာမှ နိုးထချိန်အဖြစ် အထိမ်းအမှတ်ပြု၍ အိပ်စက်နားနေရာမှ နိုးထလေ့ရှိတတ်ကြပေသည်။ ကြက်တိရစ္ဆာန်များသည် "တက်ဥတုစတင်သည့် နံနက်အရုဏ်တက်ချိန်" တွင် တက်ဥတုနှင့်အတူ အိပ်စက်နားနေခြင်းမှ နိုးထ၍ တွန်သံ ပေးလေ့ရှိတတ်ကြပေသည်။ တွန်သံပေးသည့်သဘောမှာ လူအပေါင်းတို့အား -

"အိုး‥လူသားအပေါင်းတို့ အိပ်စက်နားနေခြင်းမှ နိုးထ သင့်သော အချိန်ကာလရောက်ရှိနေပါပြီ။ အိပ်စက်နားနေခြင်းမှ နိုးထကြပါကုန်လော့။ စားဝတ်နေရေး၊ ဘဝရပ်တည်ရေး လုပ်ငန်းကိစ္စများအတွက် လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ဖို့ အသင့်ပြင်ဆင် ကြပါကုန်လော့။ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ဖို့ ပြင်ဆင်သင့်သောအချိန်

ကာလ ကျရောက်နေပါပြီ''ဟု သတိပေး နှိုးဆော်မှု ပြုပေးနေသကဲ့သို့ ရှိပေသည်။

ထို့ကြောင့် ကျန်းမာသုခ ရရှိရေး၊ အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်းများ တိုးပွားဖြစ်ထွန်းရေး၊ ဥစ္စာဓန ကြွယ်ဝချမ်းသာရေး စသော ကောင်းကျိုးတရားများ တိုးပွားဖြစ်ထွန်းစေရေးအတွက် အိပ်စက်နားနေခြင်းမှ နိုးထသင့်သောအချိန်သည် ''နံနက်အရုဏ်မတက်မီ = ဗြဟ္မမုဟုတ္တ''အချိန်ပင် ဖြစ်သည်ဟု သဘောကျ မှတ်ယူသင့်ကြပေသည်။

အိပ်စက်နားနေမှု ပြုသင့်သည့် အချိန်ကာလ အတိုင်းအတာနှင့် ပတ်သက်၍ (၆-နာရီ၊ ၈-နာရီ၊ ၁၀-နာရီ)စသည် အချိန်ကာလ အပိုင်းအခြားကို မိမိတို့ အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ဆုံးဖြတ်သင့်ပေသည်။ စိတ်ကြည်လင် ရုပ်ရွှင်လန်းအားပြည့်မှု ရသည်အထိ၊ အိပ်ရေးဝသည်အထိ အိပ်စက်နားနေမှု ပြုသင့်ပေသည်။ သို့ရာတွင် အိပ်ရေးဝပါလျက် အပြင်းထူပြီး ပြန်လည်လဲလျောင်း အိပ်စက်ခြင်းကိုကား မပြုသင့်ပေ။ တုံးလုံးလဲလျောင်း အိပ်စက်နေခြင်းသည် သွေးလေလှည့်ပတ်မှုကို နှေးကွေးလေးလံစေပြီး စိတ်ကိုပါ ထိုင်းမှိုင်းလေးလံစေတတ်သည်ကို သတိပြုအပ်ပေသည်။

စောစောအိပ်, စောစောထခြင်း၏ အကျိုး

(က) ၁။ * စောစောအိပ်,ထ၊ ပြုကျင့်က၊
တွင်း,ပ ကိုယ်ခန္ဓာ။
၂။ * ရောဂါခပ်သိမ်း၊ ရှောင်ခွာတိမ်း၊
ကင်းငြိမ်း,လွန်ချမ်းသာ။
၃။ * ဥစ္စာခနေ၊ ပေါကြွယ်ဝ၊
ထွန်းပ ဉာဏ်ပညာ။
၄။ * ကျက်သရေတန်ခိုး၊ တက်နေမျိုး
ဝေဖြိုး အမြဲသာ။

နံနက်ပိုင်း, နေ့လယ်ပိုင်း အိပ်ခြင်းအပြစ်

(ခ) ၁။ * နံနက်,နေ့တွင်၊ အိပ်စက်လျှင်
တွင်း,ပြင် ကိုယ်ခန္ဓာ။
၂။ * မရှင်း,မလင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း
မယွင်းဖြစ်ပေါ်လာ။
၃။ * သွေးထိုင်း,လေထိုင်း၊ စိတ်လေးထိုင်း
ထိုင်းမှိုင်းဉာဏ်ပညာ။
၄။ * ဥစ္စာခနေ၊ ဆုတ်ယုတ်ရ
များလှဘေးရောဂါ။
၅။ * ကျက်သရေမလက်၊ မတိုးတက်
အသက်တိုတာတ်စွာ။

အိပ်ရာထမှာ ကျင့်သုံးစရာများ

နံနက်စောစော အိပ်ရာမှ နိုးထပြီးသည့်နောက်မှာ လိုက်နာကျင့်သုံးစရာများနှင့်ပတ်သက်၍ သီဟိုဠ်ကျွန်း ပရက္ကမဗာဟုမင်းလက်ထက် အနောမဒဿီ သာသနာပိုင်ဆရာတော် ရေးသားပြုစုတော်မူသော ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသာဆေးကျမ်း၌ "နံနက်စောစော အိပ်စက်နားနေရာမှ နိုးထပြီးသည့်နောက် စိတ်, နှုတ်, ကိုယ်တို့ဖြင့် ဆည်းပူးအပ်၊ ပြုလုပ်အပ်သော ကိစ္စအစီအမံဟူသမျှကို ပြည့်စုံစေရာ၏"ဟု ပြဆိုထားပေသည်။

အိပ်ရာမှ ထလျှင်ထချင်း ရေသောက်ရမည်

နံနက်အိပ်ရာမှ နိုးထလျှင် နိုးထချင်း ပြုလုပ်သင့်သော ကိစ္စများတွင် "ညဥ့်အခါက ကောင်းစွာစစ်၍ သန့်စင်ထားသော ညဥ့်သိပ်ရေကို ရှစ်လက်ဖက် သောက်သုံးပေးရမည်"ဟု ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသာ ဆေးကျမ်း၌ပင် ပြဆိုထားပေးသည်။ ဂျပန်ဘာသာပြန် ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်၌မူ နံနက်အိပ်ရာမှ နိုးထလျှင် နိုးထချင်း မျက်နှာမသစ်၊ ပလုပ်မကျင်းခင် ရေ (၇)ဂိုးကို တစ်ဆက်တည်း နား၍နား၍ သောက်ပေးရမည်ဟု ပြဆိုထားပေသည်။ ထိုသို့ သောက်သုံးပေးခြင်းအားဖြင့် ဆီး, ဝမ်း, လေ တို့ကို လမ်းဖြောင့် မှန်ကန်စေ၍ အစာအိမ်ရောဂါကို

လည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်ဟု ဆိုပေသည်။ အဆိုပါ ဂျပန်ရေသောက်နည်းကို ရန်ကုန်၊ လှိုင်မြို့နယ်၊ လှိုင်မဟာစည် ဝိပဿနာကျောင်းတိုက်၊ ပဓာနနာယကဆရာတော် ကမ္မဋ္ဌာနာ စရိယ ဓမ္မကထိက ဘဒ္ဒန္တစန္ဒာဝရမဟာထေရ်မြတ်က စာရွက် စာတမ်းများ ပုံနှိပ်၍ ဖြန့်ဝေခဲ့ဖူးပေသည်။

ဆရာတော် ဖြန့်ဝေသောစာတွင် ရေ (၇)ဂိုးဟူသော နေရာ၌ ရေ (၇၆)ကျပ်သားဟု မြန်မာပြန်ထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ ရိုးရိုးသာမန်ရေကို မညွှန်းဘဲ ကြိုချက်ထားသော ရေကျက်အေးကို ညွှန်းထားသည်။ ရောဂါကင်းစေရေးအတွက် ရေကျက်အေးက သာမန်ရေထက် ပို၍စိတ်ချရသည်ဟု မှတ်ယူ နိုင်ပေသည်။ ဆရာတော်သည် သက်တော် (၄၀)ကျော်ခန့် အရွယ်တွင် တရားဟောနေရင်း လေဖြတ်ခဲ့ဖူးသည်။ ဂျပန် ရေသောက်နည်းအရ ရေသောက်ခြင်းသည် ဆီး, ဝမ်း, လေ ကို မှန်ကန် ကောင်းမွန်စေရုံသာမက လေငန်းရောဂါကိုပါ အကာအကွယ် ဖြစ်စေနိုင်သည်။ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင် သည်ဟု ယူဆယုံကြည်ဟန် ရှိပေသည်။

ဂျပန်ရေသောက်နည်းအရ နေ့စဉ်မပျက် နံနက်အိပ်ရာထ တိုင်း ရေကျက်အေး (၇၆)ကျပ်သားကို သောက်သုံးတော် မူလေ့ရှိသည်။ ဆရာတော်သည် ယခုအခါ သက်တော် (၇၈) နှစ် ရှိပေပြီ။ ကျန်းမာရေးမှာ ကြံ့ခိုင်ကောင်းမွန်နေဆဲပင်

ဖြစ်သည်။ ညစဉ်ညတိုင်း ယောဂီများအား တရားဟောပြော ချီးမြှင့်နေတုန်းပင် ဖြစ်သည်။ စာရေးသူသီတင်းသုံးရာ ကျောင်းတိုက်သို့လည်း အခါအားလျော်စွာ ကြွလာတော်မူလေ့ ရှိသည်။ တရားဓမ္မ ဟောပြချီးမြှင့်တော်မူလေ့ရှိသည်။ အရွယ် မကျ ကျန်းမာရေးမျှတ ကောင်းမွန်လျက်ပင် ရှိနေပေသေး သည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးကို တန်ဖိုးထားသူတိုင်း နံနက် စောစော အိပ်ရာမှထလျှင်ထချင်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာ ရှင်တို့၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျင့်စဉ် များတွင် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည့် လုံလောက်သော ရေ သောက်သုံးမှုကိုလည်း ပြုသင့်ကြပေသည်။

ရေသောက်ပြီးလျှင် တန်ပူခဲပါ၊ သွားတိုက်ပါ

ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသာ စသော သက္ကဋ္ဌဆေးကျမ်းတို့၌ နံနက် စောစော အိပ်ရာထပြီးနောက် ရေအဝသောက်၊ ထို့နောက် အလေးအပေါ့သွားပြီး တန်ပူခဲ, သွားတိုက်ရန်ကိုလည်း ညွှန်ပြ ထားပေသည်။ ဖန်, စပ်, ခါး အရသာရှိသော သင်းဝင်သား၊ ရေခတက်သား၊ မရိုးသား၊ တမာသား၊ နဘူးသား စသော အသားများဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် နူးညံ့သော တန်ပူတန်ဖြင့် သွားဖုံးသားများကို မထိခိုက်, မပွန်းပဲ့စေရအောင် သတိပြု၍ ခဲရာ၏ ဟု ပြဆိုထားပေသည်။ တချို့က သိန္ဓောဆားနှင့်

နှမ်းဆီကို ရောစပ်၍ သွားကို ပွတ်တိုက်ကြသည်များလည်း ရှိကြသည်။

ယခုခေတ်တွင် ခေတ်မီသွားတိုက်ဆေးများ ပေါများလျက်ရှိရာ သွားတိုက်ဆေးကိုပင် အသုံးများကြပေသည်။ သွားတိုက်တန်ဖြင့် သွားတိုက်ရာ၌ သွားဖုံးသားများ ပွန်းပဲ့ထိခိုက်ခြင်း မဖြစ်စေရန်အတွက် သွားများကို ကန့်လန့်ဖြတ်မတိုက်ဘဲ အထက်အောက် အလျားလိုက်ဆွဲ၍ သွားတိုက်ရန်သွားဆရာဝန်များက ညွှန်ကြားထားသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ သွားတိုက်ဆေး၊ သွားတိုက်တန်ဖြင့် သွားတိုက်သည့်အခါ သွားများ ကြံ့ခိုင်စေမှုအတွက် သွားတိုက်ရာမှ ဖြစ်လာသော သွားတိုက်ဆေးရည်များကို သွားကြားများ၊ သွားဖုံးများအတွင်း စိမ့်ဝင်ပြန့်နှံ့စေရန် ခပ်ကြာကြာလေးငုံပြီး ကျုတ်ပေးသင့်သည်။

မျက်နှာသစ်သောအခါ

တန်ပူခဲ၊ သွားတိုက်ပြီး မျက်နှာသစ်သောအခါ ခြေဖျားမှစ၍ ခြေခုံ၊ ခြေချင်းဝတ်၊ ခြေသလုံး၊ ဒူးဆစ်အထိ တစ်ဆင့်စီတစ်ဆင့်စီ အဆင့်ဆင့် ရေလောင်းပေးရန်၊ ထို့နောက် ပါးစပ်ဖြင့် ရေငုံထားပြီးမှ မျက်နှာသစ်ရန် ညွှန်ကြားထားပေသည်။ မျက်နှာသစ်ပြီး နှာခေါင်းဖြင့် ထိပ်ပေါက်အောင် ရေရှူပေးရန်လည်း ညွှန်ကြားထားပေသည်။ မျက်နှာမသစ်ခင် ခြေမမှ

ဒူးဆစ်အထိ တစ်ဆင့်စီ အဆင့်ဆင့် ရေလောင်းပေးခြင်းနှင့် ရေငုံထားစေခြင်းသည် ''အအေးရှိရာ အပူလာ'' ဟူသော စကားအတိုင်း မျက်နှာသစ်သောအခါ မျက်စိ၊ ဦးနှောက်၊ အာရုံကြော စသည် အထက်ဦးခေါင်းပိုင်းသို့ အပူ၊ အခိုး၊ အငွေ့များ စုရုံး၍ တက်မလာနိုင်စေရန်အတွက် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ခြေထောက်ကို ရေလောင်းခြင်း၊ ရေအဝသောက်ခြင်း၊ မျက်နှာမသစ်ခင် ပါးစပ်ဖြင့် ရေငုံထားခြင်း၊ မျက်နှာသစ်ပြီး နှာခေါင်းဖြင့် ရေရှူပေးခြင်း စသည်တို့ကို ပြုခြင်းဖြင့် ဝမ်းချုပ်နာ၊ သွေးနာ၊ သည်းခြေနာနှင့် ဦးခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်ဟု ပြဆိုထားပေသည်။

ထိုသို့ မပြုပါက မျက်စိမှုန်လွယ်ခြင်း၊ သွားကျိုးလွယ်ခြင်း၊ ဆံဖြူလွယ်ခြင်း၊ ဦးနှောက်မကြည်လင်ခြင်း စသော အထက်ဦးခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများကို ဖြစ်စေတတ်သည်ဟု ဆိုပေသည်။ မျက်နှာသစ်ခြင်းနှင့်အတူ ရေသန့်သန့်ဖြင့် မျက်စဉ်းခတ်ခြင်းကိုလည်း ပြဆိုထားပေသည်။ ပါးစပ်ဖြင့် ရေအပြည့်ငုံထားပြီး ရေသန့်သန့် အပြည့်ထည့်ထားသော ရေခွက်တွင် မျက်စိနှစ်လုံးကို ဖွင့်ပြီး စိမ်ပေးခြင်း၊ လှုပ်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ''မျက်စိမှာရည်၊ နားမှာဆီ၊ ဒက္ခိမှာဆား၊ ဝမ်းမှာခါး'' ဟူ၍ ရှေးဗိန္ဒောဆရာကြီးများ ဆိုစကား

ထားခဲ့ကြပေသည်။ မျက်စိကောင်းစေလိုပါက ရေသန့်သန့်ဖြင့် မျက်စဉ်းခတ်ပေးရမည်။ (မျက်စိရေစိမ်၊ လှူပ်ရှားပေးရမည်။) နားကောင်းစေလိုပါက ဆီ (နှမ်းဆီစစ်စစ်)ဖြင့် နားကြပ်ပေးရမည်။ ဆီထည့်ပေးရမည်။ သွားကောင်းစေလိုပါက သွားကို ဆားဖြင့် ပွတ်တိုက်ပေးရမည်။ ဝမ်းကိုကောင်းစေလိုပါက အခါးကို ဦးစားပေး စားသုံးရမည် ဟုဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ (အခါးအမျိုးမျိုးတို့တွင် ဗုံလုံခါးသည် အမြတ်ဆုံး)ဟု ဆေးကျမ်းများ၌ ပြဆိုကြပေသည်။

နံနက်စောစော အိပ်ရာမှထပြီး ရေအဝသောက်၊ အပေါ့အလေးသွား၊ တန်ပူခဲ၊ သွားတိုက်၊ မျက်နှာသစ်ပြီးသည့်နောက် မိမိတို့ ယုံကြည်ကိုးကွယ်ရာ ဘာသာအလိုက် ဘုရားဝတ်ပြု၊ ဆုတောင်း၊ အမျှပေးဝေရန် ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ အနေဖြင့်မူ ဗုဒ္ဓ၏ ရုပ်ပွားဆင်းတုတော်၌ လျှပ်စစ်မီး (သို့မဟုတ်) ဆီမီး၊ ရေချမ်း၊ အမွှေးနံ့သာ စသည် ကပ်လှူပူဇော်၍ သရဏဂုံသုံးပါးနှင့် ငါးပါးသီလ ဆောက်တည် ဘုရားရှိခိုး (ဂုဏ်တော်ပွား)ပရိတ်ရွတ်၊ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများ၊ (မိမိစွမ်းနိုင်သမျှ ၁၀–မိနစ်၊ ၁၅–မိနစ် စသည်) မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်ပြီး ဆုတောင်းအမျှပေးဝေမှု ပြုသင့်ပေသည်။

မှတ်ချက် -

ထိုသို့ နံနက်အိပ်ရာမှ ထပြီးသည့်နောက် ပြုသင့်ပြုထိုက်သော အမှုကိစ္စများကို ပြုလုပ်ပြီးမှ တစ်နေ့တာအတွက် ဆက်လက်၍ ဆောင်ရွက်သင့်သည်တို့ကို ဝေဖန်ထောက်ချင့် စီမံချက်ချ၍ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်သည်။

* * *

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာနှင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာရေး

ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံအားလုံးတို့၏ အရေးကိစ္စများကို နေ့မအား၊ ညမနား စီမံဆောင်ရွက်နေရသော၊ အလုပ်ကိစ္စ တာဝန်ဝတ္တရားများ အလွန်များပြားလှသော ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ကြီး၏ အထွေထွေအတွင်းရေးမှူးချုပ် ဦးသန့်သည်လည်းကောင်း၊ ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာတင်စဉ်ကာလ၌ ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာ ဝန်ဆောင်သံဃာတော်တို့၏ ကျန်းမာရေး ဆေးကုသစောင့်ရှောက်မှုကို တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာကြီး၌လည်း မဟာစည်ဆရာတော်အမှူးပြုသော သံဃာတော်များနှင့် တရားဝင်၊ တရားအားထုတ်နေကြသူ အမျိုးသား၊

အမျိုးသမီး ယောဂီအပေါင်းတို့အား ရာသက်ပန် တစ်သက်တာ ကာလပတ်လုံး ဆေးဝါးကုသစောင့်ရှောက်မှုဖြင့် သာသနာပြု ကုသိုလ်ယူခဲ့သော မဟာဘိသင်္ကဝဏ္ဏကျော်ထင်ဘွဲ့ရ ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာ ဦးမြင့်ဆွေသည်လည်းကောင်း အလုပ်ကိစ္စ တာဝန်ဝတ္တရား အလွန်များပြားသည့်ကြားကပင် နေ့စဉ်မပျက် တစ်နေ့တစ်နာရီ အချိန်မှန် မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်အားထုတ်လေ့ရှိကြောင်း မှတ်သားရဖူးပေသည်။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာနှင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာရေးဆက်စပ်မှုအပေါ် ခေတ်သစ်ပညာရှင်တို့၏ အမြင်

မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို စနစ်တကျ နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ခြင်းဖြင့် လေဝင်လေထွက် မှန်ကန်ကောင်းမွန်၍ အဆုတ်နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို သန့်ရှင်းကောင်းမွန်စေသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ နှလုံးရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းစေရေး အတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ သွေးလေလှည့်ပတ်မှု မမှန်ကန်၍ ဖြစ်သောရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေတတ်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ သွေးတိုးရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းစေရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေ

သည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ သွေးဖိအားကို လျှော့ချပေးနိုင်သည် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရောဂါဖြစ်စေတတ်သော သကြား ဓာတ်များကို ထက်ဝက်ခန့် လျှော့ကျစေတတ်သည်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ အရှေ့တိုင်း, အနောက်တိုင်း ဒေသအသီးသီး တို့မှ သုတေသီပညာရှင်များ ရေးသားပြောဆိုကြသည်ကို မှတ်သားရဖူးပေသည်။

ရောဂါပျောက်ကင်းသော ဝတ္ထုသာဓကများ

ဆဋ္ဌသံဂါယနာ တိပိဋကဓရ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ကမ္ဘာ့သာသနာပြု ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူသော "တက္ကသိုလ်ဝိပဿနာတရားတော်" စာအုပ်နောက်ဆက်တွဲ၌ စာမျက်နှာ (၁၀၃)မှစ၍ မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်၍ ရောဂါပျောက်ကင်း ချမ်းသာခြင်း ရကြသူများ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိဝတ္ထု သာဓကများကို အတော်များများ ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရပေသည်။

မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်၍ မူးယစ်ဆေးစွဲနေသော ရွှေဘိုမြို့နယ်၊ ဆိပ်ခွန်ရွာသား မောင်မာ၏ မူးယစ်ဆေးကင်းပြတ်သွားပုံ အတ္ထုပ္ပတ္တိကိုလည်းကောင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ထဲမှ "အလုံးရောဂါ" ကင်းပျောက်

သွားသူ ရန်ကုန်မြို့၊ တာမွေမှ ဒေါ်ခင်ထွေး၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိကို လည်းကောင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ထဲမှ "အလုံးရောဂါ"ကင်းပျောက် သွားသူ ရွှေဘိုမြို့နယ်၊ ကင်းဖျားရွာမှ ရဟန်းတော် ဦးသာသန ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိကိုလည်းကောင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ထဲမှ "အလုံး ရောဂါ"ကင်းပျောက်သွားသူ မော်လမြိုင်မြို့၊ ဒိုင်းဝန်းကွင်းမှ ဦးအောင်ရွှေ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိကိုလည်းကောင်း၊ "ဒူးကိုက် နာရောဂါ"ပျောက်ကင်းသွားသူ မြင်းခြံမြို့မှ ဦးမြအောင်၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိကိုလည်းကောင်း၊ "အစာပင်းရောဂါ"ကင်းပျောက် သွားသော မြင်းခြံမြို့နယ်၊ တေရော်ရွာကျောင်းမှ ဦးသုမန၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိကိုလည်းကောင်း၊ "ပန်းနာရောဂါ"ပျောက်ကင်း သွားသူ မြင်းခြံမြို့နယ်၊ လယ်သစ်ရွာမှ ဦးအောင်မြင့်၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိကိုလည်းကောင်း စသည်စသည်အားဖြင့် စာမျက်နှာ ၁၀၃ မှ ၁၇၈ အထိ ပြည့်တွင်းပြည့်ပ၊ အနယ်နယ်အရပ်ရပ်မှ လူမျိုးပေါင်းစုံ၊ ဘာသာပေါင်းစုံတို့ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ တရား ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်၍ ရောဂါပျောက်ကင်းချမ်းသာ သွားကြပုံ မျက်မှောက်ပစ္စက္ခ ကိုယ်တွေ့အတ္ထုပ္ပတ္တိ သာဓက များကို ဖော်ပြထားပေသည်။ ဤစာရေးသူကိုယ်တိုင်လည်း မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ် ၍ "ထုံနစိရောဂါ" ပျောက်ကင်းသွားသော ဦးဝင်းမောင် ဆိုသူကို တွေ့ရဖူးပေသည်။

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်၍
ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ပျောက်ကင်းရာမှ
ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်လာသော ဆရာကြီး ဦးဂိုအင်ကာ

ဆရာကြီး အက်စ်အင်ဂိုအင်ကာကို ဝိပဿနာတရား လိုက်စား အားထုတ်ကြသူ စာဖတ်ပရိသတ် အတော်များများက သိရှိ ကြပေသည်။ ဆရာကြီး ဦးဂိုအင်ကာသည် မူလက ဗုဒ္ဓ ဘာသာဝင်တစ်ဦး မဟုတ်ပေ။ ဟိန္ဒူဘာသာဝင် စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင်ကြီးတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ ဖဆပလ အစိုးရလက်ထက် တွင် အိန္ဒိယ စသော ပြည်ပနိုင်ငံကြီးများနှင့် ဆက်သွယ်၍ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကို အကြီးအကျယ် လုပ်ကိုင်နေသူ ဖြစ် သည်။ ထိုခေတ် ထိုအချိန်ကာလက နာမည်ကြီး ထင်ရှား ကျော်ကြားခဲ့သော "ဗန္ဓုလစောင်စက်"ကြီးသည် ဦးဂိုအင်ကာ ၏ မိဘများပိုင်ဆိုင်သော စောင်စက် ဖြစ်သည်။ ဦးဂိုအင်ကာ သက် (၂၀)ကျော် အရွယ်လောက်မှစ၍ မိဘများ၏ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းအမွေကို လွှဲပြောင်းလက်ခံ ရယူပြီး ဦးစီးဦးဆောင် ပြု၍ လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်ဟု သိရပေသည်။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကို အကြီးအကျယ်လုပ်ကိုင်သော ဦးဂိုအင်ကာသည် လုပ်ငန်းတိုးတက်ကြီးပွားလာသကဲ့သို့ အသက်အရွယ်ရလာသောအခါ "ခေါင်းကိုက်ရောဂါ"စွဲကပ်

လာတော့သည်။ စွဲကပ်လာသော ခေါင်းကိုက်ရောဂါကို အရှေ့တိုင်းဆရာ၊ အနောက်တိုင်းဆရာ၊ ဆရာအမျိုးမျိုး၊ ဆေးအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ကုသသော်လည်း ပျောက်ကင်းသက်သာမှု မရချေ။ ဆရာအမျိုးမျိုး၊ ဆေးဝါးအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ကုသ ပျောက်ကင်းမှု မရသည့်အဆုံးတွင် "မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရား" ရှုမှတ်အားထုတ်ပါက ခေါင်းကိုက်ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတတ်သည်ဟု မိတ်ဆွေများမှ အဆင့်ဆင့်စကား ကြားသိရသဖြင့် "ဆရာကြီး ဦးဘခင်၏ တရားဌာန" တွင် တရားဝင်၍ အားထုတ်ကြည့်ခဲ့သည်။

ဝိပဿနာတရား လက်တွေ့အားထုတ်ကြည့်သောအခါ ခေါင်းကိုက်ရောဂါလည်း သက်သာပျောက်ကင်းသွားသဖြင့် အထူးပင် ဝမ်းသာအားတက် ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ သို့သော် ခေါင်းကိုက်ရောဂါက တရားအားထုတ်ချိန်တွင် ပျောက်ကင်းနေသော်လည်း တရားအားမထုတ်သော အချိန်ကာလတွင် ပြန်ဖြစ်လာပြန်သည်။ နောက်ထပ် တရားစခန်း ဝင်ပြန်သောအခါ ခေါင်းကိုက်ရောဂါလည်း ပျောက်ကင်းသွားပြန်သည်။ တရားအားမထုတ်သောအခါ ပြန်ဖြစ်လာပြန်သည်။ တရားစခန်း ပြန်၍ ဝင်ရပြန်သည်။ တရားစခန်း သုံးလေးပတ်ခန့် ဆက်တိုက် အားထုတ်လိုက်သောအခါ ခေါင်းကိုက်ရောဂါသည် အမြစ်ပြတ် လုံးဝအရှင်း ပျောက်ကင်းချမ်းသာ၍ သွားခဲ့ပေ

သည်။ ဆရာကြီး ဦးဂိုအင်ကာ မိသားစုတို့သည်လည်း ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းခဲ့ကြပေသည်။

စတုရင်္ဂဗလအမတ်ကြီး ရေးသားသည့် လောကနီတိကျမ်းစာ၌ သစ်ပင်၏ အရိပ်သည် ချမ်းသာ၏။ ထိုသစ်ပင်၏အရိပ် ချမ်းသာသည်ထက် ဆွေမျိုးမိဘ၏ အရိပ်သည် ချမ်းသာ၏။ ထိုဆွေမျိုးမိဘ၏အရိပ် ချမ်းသာသည်ထက် ဆရာသမား၏ အရိပ်သည် ချမ်းသာ၏။ ထိုဆရာသမား၏ အရိပ် ချမ်းသာသည်ထက် မင်း၏ အရိပ်သည် ချမ်းသာ၏။ ထိုမင်း၏အရိပ် ချမ်းသာသည်ထက် မြတ်စွာဘုရား၏ အရိပ်ဟု ဆိုအပ်သော တရားတော်သည် များသောအပြားအားဖြင့် ချမ်းသာ၏ဟု ဆိုထားပေသည်။ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားတော်သည် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ အရိပ်ပင်ဖြစ်သည်။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်တရားတော်၌ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားသည် (ဒုက္ခ ဒေါမနဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ) = ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲတို့ကို ချုပ်ငြိမ်းစေနိုင်၏။ ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်၏-ဟု ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။ ဆရာကြီး ဦးဂိုအင်ကာသည် မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကို လက်တွေ့ရှုပွား အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ အရိပ်ကို ခိုလှုံ၍ ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲများမှ လွတ်မြောက်ကာ

ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာတို့ကို ရရှိခဲ့ပေသည်။ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ဝေဒနာ လုံးဝအရှင်းပျောက်ကင်း၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာချမ်းသာသုခ ရရှိခဲ့ပေသည်။

ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ဝေဒနာကြောင့် ဆရာကြီး ဦးဘခင်၏ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားရိပ်သာတွင် မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားအလုပ် အားထုတ်၍ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ပျောက်ကင်းချမ်းသာသွားပြီးနောက် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းရောက်ရှိလာသော ဆရာကြီး ဦးဂိုအင်ကာသည် ယခုအခါတွင် မြန်မာပြည်သာမက ကမ္ဘာအနှံ့အပြား ပေါက်ရောက်ကျော်ကြား ထင်ရှားသည့် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားပြ ဆရာကြီး အဖြစ်သို့ ရောက်၍ နေပေပြီ။ မြန်မာပြည်သာမက အိန္ဒိယနိုင်ငံနှင့်တကွ ကမ္ဘာအနှံ့အပြားတွင် မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားပြဌာနများ ဖွင့်လှစ်ထားရှိပြီး အကျဉ်းထောင်များရှိ အကျဉ်းသားများကို မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားများ ဟောကြားပြသလေ့ရှိပေသည်။

ဆရာကြီး ဦးဂိုအင်ကာသည် ကမ္ဘာ့ကုသလမဂ္ဂ အဖွဲ့ချုပ်ကြီးမှ ဖိတ်ကြား၍ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ အဖွဲ့ချုပ်ကြီး၌ ဗုဒ္ဓဓမ္မများ သွားရောက်ဟောပြောရကြောင်း သိရှိရပေသည်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ တရားတော်များသည် (သံဒိဋ္ဌိကော=

ကျင့်ဆောင်သူတို့အား၊ မခြားကာလ၊ ယခုဘဝ၊ ပစ္စက္ခဥ္ပင်၊ ဒိဋ္ဌကိုယ်တိုင်၊ တွေ့မြင်ခံစားနိုင်၏ ဟူ၍ တရားဂုဏ်တော် ခြောက်ပါးတွင် ဟောကြားထားသည့်အတိုင်း) သံဒိဋ္ဌိက ဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံ၏။ နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ စနစ်တကျ လက်တွေ့ အားထုတ်ကြည့်ပါက ယခုဘဝ ပစ္စက္ခဥ္ပင် ဒိဋ္ဌကိုယ်တိုင် တွေ့မြင်ခံစားနိုင်၏၊ ခံစားရ၏။ တမလွန်လောက နောက် ဘဝကျမှ ခံစားရသည်မဟုတ်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲတို့ကို ချုပ်ငြိမ်းစေ၍ ချမ်းသာသုခ ရရှိစေနိုင်သော မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားအလုပ်ကို လူတိုင်းလေ့လာ ပွားများအားထုတ်ကြည့်သင့်ကြပေသည်။

ဗုဒ္ဓဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုပွားရခြင်း၏ အကျိုး (၇)မျိုး

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် "ကုရုတိုင်း၊ ကမ္မာသဓမ္မ" အမည်ရှိသော နိဂုံးရွာကြီး၌ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော အောက်ဖော်ပြ လတ္တံ့ပါ အကျိုး (၇)မျိုးကို ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။

(၁) သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးကို ရှုမှတ် ပွားများ အားထုတ်လျှင် လိုချင်နှစ်သက်မှု စသည်

(နီဝရဏတရား) **စိတ်၏ အညစ်အကြေးများကို ကင်းဝေးစင်ကြယ်စေနိုင်၏။** စိတ်ကို သန့်ရှင်းကြည်လင်စေနိုင်၏။ စိတ်ကို သန့်ရှင်းကြည်လင်စေရန် သတိပဋ္ဌာန်နည်းလမ်း တစ်ခုသာ ရှိ၏။ အခြားနည်းလမ်း မရှိ။

(၂) သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကို ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်လျှင် **စိုးရိမ်ပူဆွေးမှုများကို ကင်းဝေးလွန်မြောက်စေနိုင်၏။** စိုးရိမ်ပူဆွေးမှုများကို ကင်းဝေးလွန်မြောက်စေရန် သတိပဋ္ဌာန်နည်းလမ်း တစ်ခုသာ ရှိ၏။ အခြားနည်းလမ်း မရှိ။

(၃) သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးကို ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်လျှင် **ငိုကြွေးမြည်တမ်းရမှုများကို လွန်မြောက်စေနိုင်၏။** ငိုကြွေးမြည်တမ်းရမှုများကို လွန်မြောက်ရန် သတိပဋ္ဌာန်နည်းလမ်းတစ်ခုသာ ရှိ၏။ အခြားနည်းလမ်း မရှိ။

(၄) သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးကို ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်လျှင် **ကိုယ်ဆင်းရဲကို ချုပ်ငြိမ်းကင်းပျောက်စေနိုင်၏။** ကိုယ်ဆင်းရဲများကို ချုပ်ငြိမ်းကင်းပျောက်ရန် သတိပဋ္ဌာန်နည်းလမ်းတစ်ခုသာ ရှိ၏။ အခြားနည်းလမ်း မရှိ။

(၅) သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကို ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်လျှင် **စိတ်ဆင်းရဲမှုများကို ချုပ်ငြိမ်းကင်းပျောက်စေနိုင်၏။** စိတ်ဆင်းရဲများကို ချုပ်ငြိမ်းကင်းပျောက်စေရန် သတိပဋ္ဌာန်နည်းလမ်းတစ်ခုသာ ရှိ၏။ အခြားနည်းလမ်းမရှိ။

(၆) သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကို ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်လျှင် **အရိယမဂ်ဉာဏ်ကို ရစေနိုင်၏။** အရိယာမဂ်ဉာဏ်ကို ရနိုင်ရန် သတိပဋ္ဌာန်နည်းလမ်း တစ်ခုသာ ရှိ၏။ အခြားနည်းလမ်း မရှိ။

(၇) သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကို ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်လျှင် **ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းရာအမှန်မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို ကိုယ်တိုင်ဆိုက်ရောက် မျက်မှောက်ပြုနိုင်၏။** ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းရာအမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို ကိုယ်တိုင်ဆိုက်ရောက် မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရန် သတိပဋ္ဌာန်နည်းလမ်း တစ်ခုသာ ရှိ၏။ အခြားနည်းလမ်းမရှိ။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ကုရုတိုင်း၊ ကမ္မာသဓမ္မအမည်ရှိသော နိဂုံးရွာကြီး၌ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန် ဒေသနာတော်ကို ဟောကြားတော်မူစဉ် မဟာသတိပဋ္ဌာန်တရားတော်၏ အစပိုင်း၌ ဤ (သတိပဋ္ဌာန်ကြေညာချက်) သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး (၇)မျိုးကို ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။

မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား
ရှုမှတ်အားထုတ်နည်းအကျဉ်း

ရှေးဦးစွာ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါး (မိဘဆရာသမား)တို့ကို ရှိခိုးကန်တော့၊ သရဏဂုံ၊ သီလ ဆောက်တည် (ဘုရားရှိခိုး၊ ပရိတ်ရွတ်၊ မေတ္တာဘာဝနာပွား) ပြီးသော အခါ ခေါင်းကိုမတ်မတ်၊ ခါးကိုဖြောင့်ဖြောင့်ထားပြီး တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင်ပါ။ တင်ပါး, ပုခုံး, နား ဤသုံးခုကို ဖြောင့်တန်းအောင် ထားပါ။

ထိုင်ပုံကတော့ တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ရင်လည်း ဖြစ်တယ်။ ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်ရင်လည်း ဖြစ်တယ်။ ခြေထောက်များကို တစ်ခု နှင့် တစ်ခု ဖိနေ၊ ထပ်နေ၊ ညပ်နေရင် သွေးလေ လှည့်ပတ်မှု အဆင်မပြေဘဲ မကြာခင် ထုံကျင်ကိုက်ခဲလာပြီး ကြာရှည်စွာ မထိုင်နိုင်ဘဲ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် သက်သက်သာသာ ကြာရှည်စွာ ထိုင်နိုင်စေဖို့အတွက် ခြေထောက်များကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မဖိမထပ် မညပ်စေရအောင် သတိထားထိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဝတ်ဆင်ထားတဲ့ အင်္ကျီလုံချည် အဝတ်အထည်များကိုလည်း တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ဖြစ်မနေစေဘဲ ချောင်ချောင်ချိချိ နေကောင်းထိုင်သာဖြစ်အောင် ဝတ်ဆင်

ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို မိမိရှေ့ (ခြေချင်းဝတ်ပေါ်)မှာ ဝဲလက်ပေါ် ယာလက်တင်ပြီး လက်မထိပ်ချင်း ထိယှဉ်ထားပါ။ ဝဲ, ယာ ဒူးနှစ်ဖက်ပေါ်မှာ လက်နှစ်ဘက်ကိုတင်ပြီး မှောက်ထား၊ ပက်လက်လှန်ထားလို့လည်း ရပါတယ်။ ကြွက်သားဆိုင်များနဲ့ အကြောအချင်များကို အားစိုက်တောင့်တင်းမထားဘဲ ဖြေလျှော့ထားပါ။ အထူးသဖြင့် မျက်လုံးကြော၊ မျက်ခုံးကြော၊ မေးကြောများနဲ့ လက်မောင်းကြောများကို အားစိုက်တောင့်တင်းမထားဘဲ ဖြေလျှော့ထားပါ။

(၁) ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

(ကိုယ်အမူအရာတွေ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် မပြတ်မလပ် စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုမှတ်ခြင်း။)

အားလုံး နေသားတကျ ထိုင်ပြီးတဲ့အခါ မျက်စိမှိတ်ပြီး မိမိ၏ ချက်တစ်ဝိုက် ဝမ်းဗိုက်ကို သတိဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ စိုက်ကြည့်နေပါ။ အသက်ရှူတိုင်း ရှိုက်တိုင်း၊ အသက်ရှူလိုက်တဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတက်လာတာ၊ ရှိုက်လိုက်တဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်က ပိန်ကျသွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတက်လာတာကိုတွေ့ရင် ဖောင်းတယ်လို့

စိတ်အဆိုလေးနဲ့ မှတ်လိုက်ပါ။ ပိန်ကျသွားတာကိုတွေ့ရင် ပိန်တယ်လို့ စိတ်အဆိုလေးနဲ့ မှတ်လိုက်ပါ။ နှုတ်က အသံထွက်စရာ မလိုပါဘူး။ စိတ်အဆိုနဲ့သာ မှတ်ရမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က ဖော်ပြလာတာကို သိဖို့က လိုရင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါ ဖောင်းတဲ့နေရာ = (ဖောင်းကြွလှုပ်ရှားမှု၊ အရှုခံ၊ ရှုကွက်ပေါ်)ကို ရှုစိတ်၊ မှတ်စိတ် တကယ်ကျရောက်ပြီး ဖောင်းတဲ့အမူအရာ (ဖောင်းကြွလှုပ်ရှားမှု) သဘာဝကို သူ့အရှိအတိုင်း မြင်သိသွားပါစေ။ ပိန်တယ် လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ပိန်တဲ့နေရာ = (ပိန်ကျလှုပ်ရှားမှု) သဘာဝကို သူ့အရှိအတိုင်း မြင်သိသွားပါစေ။

ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်အားထားရာမှာ အမည်တွေ၊ အဆိုတွေက အဓိကလိုရင်း မဟုတ်ပါဘူး။ ခန္ဓာက ပေါ်ပြလာတဲ့ ရုပ်နာမ်အမူအရာ (ပရမတ္ထ) သဘာဝကို သူပေါ်ပြလာတဲ့ အရှိသဘာဝ၊ အမှန်သဘာဝအတိုင်း သိဖို့ကသာ အဓိကလိုရင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အမည်တွေ၊ အဆိုတွေကတော့ ခန္ဓာက ပေါ်ပြ လာတဲ့ အရှုခံ ရုပ်နာမ် သဘာဝတွေဆီကို ရှုစိတ်, မှတ်စိတ် ထိထိမိမိ သက်ရောက်အောင် ထောက်ကူပံ့ပိုးပေးရုံမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရှုခံ ရုပ်နာမ် အာရုံပေါ်ကို ရှုစိတ်၊ မှတ်စိတ် တကယ်ထိထိမိမိ သက်ရောက်ပြီး အရှိအတိုင်း၊ အမှန်အတိုင်း သိသွားဖို့ကသာ အဓိကလိုရင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီက ချက်တစ်ဝိုက် ဝမ်းဗိုက်ကို သတိဦးစီးတဲ့ စိတ်နဲ့ စိုက်ကြည့်နေရမယ်။ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတက်လာတာ တွေ့ရင် ဖောင်းတယ်လို့ စိတ်အဆိုလေးနဲ့ မှတ်ရမယ်။ ပိန်ကျသွားတာတွေ့ရင် ပိန်တယ်လို့ စိတ်အဆိုလေးနဲ့ မှတ်ရတယ်။ အဲဒီလို မှတ်တဲ့အခါ မှတ်စိတ်ဟာ ဖောင်းကြွလှုပ်ရှားတဲ့ အမူအရာ၊ ပိန်ကျလှုပ်ရှားတဲ့ အမူအရာဆီကို တကယ်ရောက်စေရမယ်။ အုတ်နံရံကို ရွှံ့ပျော့ပျော့နဲ့ လှမ်းပြီး ပစ်ပေါက်လိုက်တဲ့ အခါ ဖတ်ခနဲ၊ ဖတ်ခနဲ ကျပြီး ထိကပ်သွားသလို မှတ်စရာ အာရုံပေါ်ကို မှတ်စိတ် ကပ်ခနဲ၊ ကပ်ခနဲ ကျရောက်သွားပါစေ။ ဟိုက မှတ်စရာအာရုံပေါ်လာတာနဲ့ ဒီက မှတ်လိုက်တာနဲ့ အံကိုက် ကျသွားပါစေ။

အထူးမှတ်စရာမရှိရင်
မူလပင်တိုင်စံ ရှုကွက်ကို ပြန်မှတ်နေပါ

အထူးမှတ်စရာ မရှိရင် မူလပင်တိုင်စံ (ရှုကွက်) ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု နှစ်ခုကိုပဲ အမြဲရှုမှတ်နေရမယ်။ ဒီလို ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကို ရှုမှတ်နေတာက သတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ ပြောရရင် (ဝါယောကာယ၊ ဝါယော ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ကို ရှုမှတ်နေတဲ့) ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပါပဲ။ ဝါယောဓာတ်ကို ရှုမှတ်နေတာဖြစ်လို့ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်လို့လည်း ဆိုချင်ဆိုနိုင်ပါတယ်။

စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

(စိတ်ကူးစဉ်းစားမှုတွေ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် မပြတ်မလပ် စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုမှတ်ခြင်း)

ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို ရှုမှတ်နေရင်း စိတ်က တစ်နေရာရာကို ထွက်သွားရင်လည်း အဲဒီထွက်သွားတဲ့စိတ်ကို "ထွက်တယ်၊ ထွက်တယ်"လို့ စိတ်အဆိုလေးနဲ့ လိုက်မှတ်နေရတယ်။ ပြီးရင် ဖောင်းတာပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်နေရတယ်။ ဖောင်းတာပိန်တာကို ရှုမှတ်နေရင်း စိတ်က တစ်နေရာရာကို ရောက်သွားရင်လည်း အဲဒီရောက်တဲ့စိတ်ကို "ရောက်တယ်၊ ရောက်တယ်"လို့ မှတ်ရတယ်။ ရှုမှတ်လိုက်လို့ အဲဒီ ရောက်သွားတဲ့စိတ် ပျောက်သွားရင် မူလပင်တိုင်စံ = (ချည်တိုင်) ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်နေရတယ်။

စိတ်ကူးထဲမှာ တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တွေ့ရင်လည်း "တွေ့တယ်၊ တွေ့တယ်"လို့ မှတ်ရတယ်။ မှတ်လိုက်လို့ အဲဒီ တွေ့တာ ပျောက်သွားရင် မူလပင်တိုင်စံ၊ ချည်တိုင်ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်နေရတယ်။ စိတ်ကူးထဲမှာ တစ်ခုခုကို မြင်ရင်လည်း "မြင်တယ်၊ မြင်တယ်"လို့ မှတ်ရတယ်။ ရှုမှတ်လိုက်လို့ အဲဒီမြင်တာ ပျောက်သွားရင် မူလ

ပင်တိုင်စံ၊ ချည်တိုင်ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်နေရတယ်။

တွေးရင်လည်း ''တွေးတယ်၊ တွေးတယ်''လို့ မှတ်ရတယ်။ တွေးတာ ပျောက်သွားရင် မူလပင်တိုင်စံ၊ ချည်တိုင်ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်နေရတယ်။ ကြံစည်ရင်လည်း ''ကြံစည်တယ်၊ ကြံစည်တယ်''လို့ မှတ်ရတယ်။ ကြံစည်တာ ပျောက်သွားရင် မူလပင်တိုင်စံ၊ ချည်တိုင်ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်နေရတယ်။ စဉ်းစားရင်လည်း ''စဉ်းစားတယ်၊ စဉ်းစားတယ်''လို့ မှတ်ရတယ်။ မှတ်လိုက်လို့ ပျောက်သွားရင် မူလပင်တိုင်စံ၊ ချည်တိုင်ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်နေရတယ်။

တစ်ခုခုကို သဘောကျရင်လည်း ''သဘောကျတယ်၊ သဘောကျတယ်''လို့ မှတ်ရတယ်။ မှတ်လိုက်လို့ အဲဒီသဘောကျတဲ့စိတ် ပျောက်သွားရင် မူလပင်တိုင်စံ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ ပြန်မှတ်နေရတယ်။ ပျင်းရင်လည်း ''ပျင်းတယ်၊ ပျင်းတယ်''လို့ မှတ်ရတယ်။ မှတ်လိုက်လို့ အဲဒီပျင်းတာ ပျောက်သွားရင် မူလပင်တိုင်စံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်နေရတယ်။

ပျော်တယ်ထင်ရင်လည်း ''ပျော်တယ်၊ ပျော်တယ်''လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ မှတ်လိုက်လို့ အဲဒီပျော်တာပျောက်သွားရင်

ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်နေရတယ်။ ဒီအပြင် အခြား အခြားသော စိတ်ကူးစဉ်းစား တွေးတောကြံစည်မှုတွေ ဖြစ်ရင်လည်း သူဖြစ်တဲ့အတိုင်းကို သိအောင် မိမိနားလည်တဲ့ အသုံးအနှုန်းနာမည်နဲ့ လိုက်မှတ်နေရတယ်။ အထူးမှတ်စရာ မရှိရင် မူလပင်တိုင်စံ (ရှုကွက်) ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ ကိုပဲ ပြန်မှတ်နေရတယ်။

ဒီလို စိတ်ကူး၊ စဉ်းစား၊ တွေးတော၊ ကြံစည်မှုတွေ ဖြစ်တိုင်း, ဖြစ်တိုင်း သူဖြစ်တဲ့အတိုင်းကိုသိအောင် အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် စောင့်ကြည့်ရှုမှတ်နေတာကို စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် စိတ်တွေ ဖြစ်တိုင်း, ဖြစ်တိုင်း အဖန်အဖန် အထပ်ထပ် မပြတ်မလပ် စွဲစွဲမြဲမြဲ စောင့်ကြည့် ရှုမှတ်နေရတာလည်းဆိုတော့ ဒီဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်တွေကို သူဖြစ်တဲ့အတိုင်း၊ အရှိအတိုင်း၊ အမှန်အတိုင်း သိနိုင်အောင်= (ရုပ်ကို ရုပ်မှန်း၊ နာမ်ကို နာမ်မှန်း၊ အနိစ္စကို အနိစ္စမှန်း၊ ဒုက္ခကို ဒုက္ခမှန်း၊ အနတ္တကို အနတ္တမှန်း သိအောင်လို့ တဏှာစွဲ၊ မာနစွဲ၊ ဒိဋ္ဌိစွဲတွေ ကင်းအောင်လို့) စိတ်တွေ ဖြစ်တိုင်း, ဖြစ်တိုင်း မပြတ်မလပ် အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် စွဲစွဲမြဲမြဲ စောင့်ကြည့် ရှုမှတ်နေရတာပါပဲ။

(၃) ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

(ခံစားမှုတွေ ဖြစ်တိုင်း, ဖြစ်တိုင်း အဖန်အဖန် အထပ်ထပ် မပြတ်မလပ် စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုမှတ်ခြင်း။)

အထူးမှတ်စရာ မရှိရင်တော့ မူလပင်တိုင်စံ (ရှုကွက်) ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်နေရတယ်။ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို ရှုမှတ်နေရင်း ခန္ဓာကိုယ်တစ်နေရာရာက ညောင်းတာပေါ်လာရင် အဲဒီ ညောင်းတဲ့နေရာကို စိတ်ရောက်အောင် စူးစိုက်ပြီး "ညောင်းတယ်၊ ညောင်းတယ်"လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ အဲဒီညောင်းတာ ပျောက်သွားရင် မူလပင်တိုင်စံ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်နေရတယ်။ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာမှတ်နေရင်း တစ်နေရာရာက ပူတာပေါ်လာရင် အဲဒီ ပူတဲ့နေရာကို စိတ်နဲ့ စူးစိုက်ပြီး "ပူတယ်၊ ပူတယ်"လို့ မှတ်နေရတယ်။ ပူတာပျောက်သွားရင်တော့ မူလပင်တိုင်စံ ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်နေရတယ်။

ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို ရှုမှတ်နေရင်း တစ်နေရာရာက ထုံတာ ပေါ်လာရင် အဲဒီ ထုံတဲ့နေရာကို စိတ်နဲ့ စူးစိုက်ပြီး "ထုံတယ်၊ ထုံတယ်"လို့ ရှုမှတ်နေရတယ်။ ထုံတာ ပျောက်သွားရင် မူလပင်တိုင်စံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်နေရတယ်။ ကျင်တာပေါ်ရင်လည်း "ကျင်တယ်၊ ကျင်တယ်"

လို့ ရှုမှတ်နေရတယ်။ ပြီးတော့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ ပြန်မှတ်နေရတယ်။ နာတာပေါ်ရင်လည်း အဲဒီနာတဲ့နေရာကို စိတ်နဲ့ စူးစိုက်ပြီး "နာတယ်၊ နာတယ်" လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ နာတာပျောက်သွားရင် မူလပင်တိုင်စံ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်နေရတယ်။

ဒီလို ခန္ဓာက ပေါ်ပြလာတဲ့ ညောင်းမှု၊ ပူမှု၊ ထုံမှု၊ ကျင်မှု၊ နာမှု၊ ကိုက်ခဲမှု၊ ယားယံမှု စတဲ့ ခံစားမှုတွေကို ဖြစ်တိုင်း, ဖြစ်တိုင်း၊ ပေါ်တိုင်း, ပေါ်တိုင်း မပြတ်တဲ့ သတိနဲ့ မပြတ်မလပ် အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် စောင့်ကြည့်ရှုမှတ်နေတာကို "ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်" လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဝေဒနာလို့ခေါ်တဲ့ ဒီခံစားမှု သဘောတွေဟာ ဆိုးတဲ့၊ မကောင်းတဲ့ ခံစားမှု = (ဒုက္ခဝေဒနာ)တွေလည်း ရှိတယ်။ ကောင်းတဲ့၊ ချမ်းသာတဲ့ ခံစားမှု = (သုခဝေဒနာ)တွေလည်း ရှိတယ်။ အကောင်းအဆိုးမထင်ရှားတဲ့၊ မကောင်းမဆိုး အလယ်အလတ်ခံစားမှု = (ဥပေက္ခာဝေဒနာ)တွေလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီ အဆိုး,အကောင်း၊ မဆိုးမကောင်း = (ဒုက္ခ, သုခ, ဥပေက္ခာ) ဆိုတဲ့ ဝေဒနာတွေထဲက ဘယ်ဝေဒနာပဲ ပေါ်ပေါ် အဲဒီပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာကို သူပေါ်ပြလာတဲ့အတိုင်း သိအောင် စောင့်ကြည့် ရှုမှတ်နေရတယ်။ အဲဒီဝေဒနာတွေ ချုပ်ဆုံးသွားတဲ့အထိ မပြတ်မလပ် အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် စောင့်ကြည့် ရှုမှတ်နေရတယ်။

ဘာကြောင့် ခံစားမှု = (ဝေဒနာ)တွေ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း (ခဏ္ဍာက ပေါ်ပြလာတိုင်း၊ ပေါ်ပြလာတိုင်း) မလွတ်တမ်း သိအောင် မပြတ်မလပ် စောင့်ကြည့်အကဲခတ် ရှုမှတ်နေရသလဲ ဆိုတော့ အဲဒီပေါ်ပြလာတဲ့ ဝေဒနာတွေရဲ့ သဘောကို သူ့ အရှိအတိုင်း အမှန်အတိုင်း သိပြီးတော့ တဏှာစွဲ၊ မာနစွဲ၊ ဒိဋ္ဌိစွဲတွေ ကင်းသွားစေနိုင်ဖို့ပါ။

ဘာကြောင့် ခံစားမှု = (ဝေဒနာ)တွေ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း (ခဏ္ဍာက ပေါ်ပြလာတိုင်း၊ ပေါ်ပြလာတိုင်း) မလွတ်တမ်း သိအောင် မပြတ်မလပ် စောင့်ကြည့်အကဲခတ် ရှုမှတ်နေရသလဲ ဆိုတော့ အဲဒီပေါ်ပြလာတဲ့ ဝေဒနာတွေရဲ့ သဘောကို သူ့ အရှိအတိုင်း၊ အမှန်အတိုင်း သိပြီးတော့ တဏှာစွဲ၊ မာနစွဲ၊ ဒိဋ္ဌိစွဲတွေ ကင်းသွားစေဖို့ပါပဲ။

(၄) ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်

(သဘောတရားတွေ ဖြစ်တိုင်း၊ ဖြစ်တိုင်း အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် မပြတ်မလပ် စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုမှတ်ခြင်း။)

အထူးမှတ်စရာ မရှိရင်တော့ မူလပင်တိုင်စံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကိုပဲ မှတ်နေရတယ်။ စိတ်ထဲမှာ တစ်စုံ တစ်ခုကို မြင်တယ်ထင်ရင်လည်း "မြင်တယ်၊ မြင်တယ်" လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ မျက်စိနဲ့ တမင်ကြည့်လို့ မြင်တာကိုတော့

"ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်၊ ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်"လို့ မှတ်ရတယ်။ နားက ကြားမှု ဖြစ်ရင်လည်း ကြားတိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ "ကြားတယ်၊ ကြားတယ်"လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ နှာခေါင်းက နံမှုဖြစ်ရင်လည်း နံတိုင်း၊ နံတိုင်း "နံတယ်၊ နံတယ်"လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ လျှာက စားသိမှု ဖြစ်ရင်လည်း စားသိတိုင်း၊ စားသိတိုင်း သူဖြစ်တဲ့အတိုင်း သိအောင် ရှုမှတ်နေရတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က တစ်စုံတစ်ခုနဲ့ တွေ့ထိမှု ဖြစ်ရင်လည်း အဲဒီ တွေ့ထိမှုကို ကိုယ်နားလည်တဲ့ အမည်အသုံးအနှုန်းနဲ့ မှတ်နေရတယ်။ စိတ်ပျက်ရင်လည်း "စိတ်ပျက်တယ်၊ စိတ်ပျက်တယ်"လို့ မှတ်နေရတယ်။ နှစ်သက်မှုတွေဖြစ်ရင်လည်း "နှစ်သက်တယ်၊ နှစ်သက်တယ်"လို့ ရှုမှတ်နေရတယ်။ ဒီလို မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဆိုတဲ့ ဒွါရခြောက်ပါးက ထင်ရှားပေါ်လာသမျှ မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ နံမှု၊ စားသိမှု၊ ထိသိမှု၊ ကြံသိမှု စတဲ့ သဘောတရားတွေကို ပေါ်တိုင်း၊ ပေါ်တိုင်း မပြတ်မလပ် အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် မပြတ်တဲ့သတိနဲ့ စောင့်ကြည့် ရှုမှတ်နေတာကို "ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်"လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်က ကျယ်ပြန့်တယ်။ ယခု ပြောတာကတော့ အကျဉ်းမျှပါပဲ။ မြင်မှု၊ ကြားမှု စတဲ့ သဘောတရားတွေ ဖြစ်တိုင်း၊ ဖြစ်တိုင်း ဘာကြောင့် မလစ်

မလပ် မပြတ်သောသတိနဲ့ စောင့်ကြည့်ရှုမှတ်နေရသလဲ ဆိုတော့ အဲဒီ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့သဘောတရားတွေကို သူ့အရှိ အတိုင်း၊ အမှန်အတိုင်း သိပြီးတော့ တဏှာစွဲ၊ မာနစွဲ၊ ဒိဋ္ဌိစွဲတွေ ကင်းသွားစေဖို့ပါပဲ။

လိုရင်း အကျဉ်းချုပ်ကတော့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ နှုတ်လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဆိုတဲ့ ဒွါရခြောက်ပါး၊ တံခါးခြောက်ပေါက်က ထင်ရှားပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်တွေကို ဖြစ်တိုင်း, ဖြစ်တိုင်း ပစ္စုပ္ပန်ကျကျသိအောင် မပြတ်မလပ် စောင့်ကြည့်ရှုမှတ် နေရတယ်။ ဘာတစ်ခုခုကိုမျှ မရှုမမှတ်ဘဲ ချန်လှပ်မထားရ ဘူး။ ခန္ဓာက ထင်ရှားပေါ်သမျှ ရုပ်နာမ်အမူအရာအားလုံးကို အခြားအပြတ် အနားအရပ် မရှိစေဘဲ တရစပ် ရှုမှတ်နေရ တယ်။ မှတ်စရာတွေများနေရင် အထင်ရှားဆုံး တစ်ခုခုကို မှတ်ရမယ်။ အထူးမှတ်စရာ မရှိရင် ရပ်နားမနေရဘူး။ မူလ ပင်တိုင်စံ (ချည်တိုင်) ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်ရှုမှတ်ရတယ်။

ထိုင်မှု၊ ထိမှုကိုလည်း ပင်တိုင်စံ ရှုကွက်ထားပြီး ရှုမှတ်နိုင်တယ်

ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ မထင်ရှားတဲ့အခါ ဖြစ်စေ၊ ဖောင်းတာ, ပိန်တာ ရှုမှတ်လို့ အဆင်မပြေတဲ့အခါဖြစ်စေ

ထိုင်သဘောနဲ့ ထိသဘောကိုလည်း "ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်" လို့ ပင်တိုင်စံ (ရှုကွက်) အာရုံထားပြီး ရှုမှတ်လို့ ရတယ်။

ထိုင်တယ် ဆိုတာဘာလဲ။ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်း ခြေတစ်ဘက်ဖြစ်စေ၊ နှစ်ဘက်ဖြစ်စေ ပလ္လင်ခွေပြီး ခန္ဓာကိုယ် အထက်ပိုင်း ထောင်ထောင်မတ်မတ် ဖြစ်နေတာကို ထိုင်တယ် လို့ ဆိုပါတယ်။ ရှုမှတ်ပုံကတော့ ထိုင်တယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့ အခါမှာ ရှုစိတ်၊ မှတ်စိတ်က မိမိရဲ့ တင်ပျဉ်ခွေ ထောင် ထောင်မတ်မတ်သဘောကို အာရုံပြုပြီး "ထိုင်တယ်"လို့ ရှုမှတ်ရမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်း တင်ပါးနှင့် ကြမ်းခင်း ထိတဲ့နေရာကို စိတ်ရောက်အောင် အာရုံပြုပြီး "ထိတယ်" လို့ မှတ်ရတယ်။

ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်ရာမှာ ဘယ်တင်ပါးနှင့် ကြမ်းခင်း ထိတာ၊ ဘယ်ခြေမျက်စိနှင့် ကြမ်းခင်းထိတာ၊ ညာခြေမျက်စိ နှင့် ကြမ်းခင်းထိတာ၊ လက်နှင့်ဒူးထိတာ၊ လက်မထိပ်ချင်း ထိတာ စသည်ဖြင့် ထိမှုတွေ၊ ထိတဲ့နေရာတွေ များစွာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ထိမှုတွေထဲက တစ်ခုခုကို ထိုင်တာနဲ့ တွဲပြီး "ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်"လို့ ရှုမှတ်ရမယ်။ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ် လို့ ရှုမှတ်ရာမှာ ထိမှုကို ရွှေ့ပြီး၊ ပြောင်းပြီး ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။

ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို ရှုမှတ်လို့ အဆင်မပြေတဲ့ အခါမှာ အဲဒီ ထိုင်တာ၊ ထိတာကို ပင်တိုင်စံ အာရုံထားပြီး ရှုမှတ်ရမယ်။ ထိုင်တယ်လို့မှတ်တိုင်း မှတ်စိတ်ဟာ ထိုင် အမူအရာ သဘာဝပေါ်ကို ရောက်သွား၊ သိသွားစေရမယ်။ တင်ပျဉ်ခွေ ငုတ်တုတ် ထောင်ထောင်မတ်မတ် အမူအရာ သဘာဝကို ခြုံငုံပြီး မြင်သွား၊ သိသွားစေရမယ်။ ထိတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ထိတဲ့အမူအရာဆီကို မှတ်စိတ် တကယ် ရောက်သွား၊ သိသွားစေရမယ်။

ထိုင်တာ၊ ထိတာကို ရှုမှတ်နေရင်း တခြား သူ့ထက် ထင်ရှားတဲ့ အာရုံတွေ ပေါ်လာရင်လည်း အဲဒါကို သူပေါ်လာတဲ့ အတိုင်း ကိုယ်နားလည်သလို လိုက်မှတ်ရတယ်။ ပြီးရင် ထိုင်တာ၊ ထိတာကိုပဲ ပြန်မှတ်နေရမယ်။ အထူး မှတ်စရာ မရှိတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ၊ ဖောင်းတာပိန်တာကို မှတ်လို့ အဆင် မပြေတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ ထိုင်တာ၊ ထိတာကို ပင်တိုင်စံထားပြီး ရှုမှတ်ရမယ်။ ဖောင်းတာပိန်တာ ထင်ရှားရင်၊ ဖောင်းတာ ပိန်တာမှတ်လို့ အဆင်ပြေရင် ဖောင်းတာပိန်တာကိုပဲ မူလ ကမ္မဋ္ဌာန်းအနေနဲ့ ပင်တိုင်စံထားပြီး ရှုမှတ်နေရမယ်။

အကျဉ်းချုပ်ကတော့ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းမှု,ပိန်မှုကို ဖြစ်စေ၊ ထိုင်မှု,ထိမှုကိုဖြစ်စေ အရှုခံမူလပင်တိုင်စံထားပြီး မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဆိုတဲ့ ဒွါရခြောက်ပါး၊

တံခါးခြောက်ပေါက်က ထင်ရှားပေါ်လာသမျှ (မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ နံမှု၊ စားမှု၊ ထိမှု၊ သိမှု စတဲ့) ပေါ်ရာပေါ်ရာ ရုပ်နာမ်အမူအရာ သဘာဝအားလုံးကို ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း သူပေါ်လာတဲ့အတိုင်း သူပြလာတဲ့အတိုင်း အရှိအတိုင်း အမှန်အတိုင်းသိအောင် ပစ္စုပ္ပန် ကျကျ စောင့်ကြည့်ရှုမှတ်နေရတယ်။ ဣရိယာပုတ်လေးပါးလုံး မှာ သူ့ဣရိယာပုတ်အလိုက် ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ် အမူအရာအားလုံးကို သူဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အတိုင်း သိအောင် မပြတ်စောင့်ကြည့် ရှုမှတ်နေရတယ်။

ခန္ဓာက ပြလာတာကို သူပြလာတဲ့အတိုင်း သိအောင်ရှုပါ

(ယထာယထာ ဝါပနဿ ကာယော ပဏိဟိတော ဟောတိ တထာတထာ နံပဇာနာတိ = ခန္ဓာကိုယ်တွင် အကြင် အကြင် အခြင်းအရာအားဖြင့် ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုထို ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာသည့်အတိုင်း သိအောင် ရှုမှတ်ရာ၏။) လို့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်ဒေသနာတော်မှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဘုရား ဟောကြားတော်မူထားပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က ဘာပဲ ထင်ရှားပေါ်လာပေါ်လာ၊ ထင်ရှားပေါ်လာတာကို သူပေါ်ပြတဲ့ အတိုင်း သိအောင် ရှုမှတ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ပူတာပေါ်လာရင် အဲဒီပူတဲ့သဘောကိုသိအောင် ပူတဲ့နေရာကို စူးစိုက်ပြီး "ပူတယ်၊ ပူတယ်"လို့ မှတ်ရမယ်။ အေးတာပေါ်လာရင်လည်း နည်းတူပဲ "အေးတယ်၊ အေးတယ်"လို့ ရှုမှတ်ရမယ်။ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတာပေါ်ရင်လည်း "ဖောင်းတယ်"လို့ ရှုမှတ်ရမယ်။ ပိန်တာပေါ်ရင်လည်း "ပိန်တယ်"လို့ ရှုမှတ်ရမယ်။ သူ့ထက်ထင်ရှားတာတစ်ခုခု ပေါ်လာရင်လည်း အဲဒီထင်ရှားပေါ်လာတာကိုလိုက်ရှုရမယ်။ ရုပ်ထင်ရှားပေါ်ရင် ရုပ်ကို ရှုရမယ်။ နာမ်ထင်ရှားပေါ်ရင် နာမ်ကို ရှုမှတ်ရမယ်။ ထင်ရှားရာကိုရှုမှတ်ရမယ်။ အထူးထင်ရှားတာကို ရှုမှတ်ရမယ်။

ယထာဘူတံ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ = ပေါ်လာတာကို ပေါ်လာတဲ့အတိုင်း၊ သူ့အရှိအတိုင်း၊ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာသိအောင် ရှုမှတ်ရမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ပူတာပေါ်ရင် ပူတာ သိအောင်၊ အေးတာပေါ်ရင် အေးတာသိအောင်၊ ဖောင်းတာပေါ်ရင် ဖောင်းတာသိအောင်၊ ပိန်တာပေါ်ရင် ပိန်တာသိအောင်၊ ရုပ်ကို ရုပ်မှန်းသိအောင်၊ နာမ်ကို နာမ်မှန်း သိအောင်၊ အနိစ္စကို အနိစ္စမှန်းသိအောင်၊ ဒုက္ခကို ဒုက္ခမှန်းသိအောင်၊ အနတ္တကို အနတ္တမှန်းသိအောင် = (သဘောတရားမျှကို သဘောတရားမျှမှန်းသိအောင်) အရှိကို အရှိအတိုင်း၊ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း သိအောင်၊ ရုပ်နာမ်တွေ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း၊ ဖြစ်တိုင်းပျက်

တိုင်း မလစ်မလပ် မပြတ်တဲ့သတိနဲ့ စွဲစွဲမြဲမြဲ စောင့်ကြည့် ရှုမှတ်နေတာကို သတိပဋ္ဌာန်ပွားတယ်လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာရှုတယ်လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်ပွား တယ်ဆိုတာနဲ့ ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ အတူတူပါပဲ။

သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ် ရာမှာ အမည်တွေ၊ အဆိုတွေက အဓိကလိုရင်း မဟုတ်ပါ ဘူး။ ခဏ္ဍာက ပေါ်ပြလာတဲ့ ရုပ်သဘော၊ နာမ်သဘောတွေကို သူ့အရှိအတိုင်း၊ အမှန်အတိုင်းသိဖို့ကသာ အဓိကလိုရင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ် အားထုတ်ရာမှာ မိမိရဲ့ ရှုမှတ်မှု၊ ရှုစိတ်၊ ရှုဉာဏ်မှာ အမည် တွေ၊ အဆိုတွေမှာသာ တင်မနေစေဘဲ အရှုခံ ရုပ်နာမ် (ပရမတ္ထသဘာဝ)အထိရောက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါမှ အရှိတရား၊ အမှန်တရား = (ရုပ်နာမ်၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘာဝ)တွေကို အပြည့်အစုံသိပြီး မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်အထိ ဆိုက်ရောက်သွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်ပွားလျှင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပါဝင်

ဒီလို မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဆိုတဲ့ ဒွါရခြောက်ပါး၊ တံခါးပေါက်ခြောက်ပေါက်မှာ ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်အမှုအရာတွေကို သူပေါ်လာတဲ့

အတိုင်း၊ အရှိအတိုင်း၊ အမှန်အတိုင်းသိအောင် ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ ဖြစ်ခိုက် ဖြစ်ခိုက်လိုက်ပြီး မလွတ်တမ်းစောင့်ကြည့် ရှုမှတ်နေတာဟာ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရား ရှုပွားနေတာပါပဲ။ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုပွားနေလျှင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တရားတွေလည်း ပါဝင်ပြီး ဖြစ်နေပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ ဖြစ်ခိုက် ရုပ်နာမ်တွေကို ရှုမှတ်တိုင်း၊ ရှုမှတ်တိုင်း ဝိပဿနာ = (ပုဗ္ဗ ဘာဂမဂ္ဂင်ရှစ်ပါး) တရားတွေ ပါဝင်ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ ပါဝင်ဖြစ်ပေါ်ပုံကတော့ -

ကာရကမဂ္ဂင် (၅)ပါး

(၁) ရှုမှတ်စရာ ပေါ်ရာပေါ်ရာ ရုပ်နာမ်အာရုံတွေကို မလွတ်တမ်း ရှုမှတ်မိအောင် ကြောင့်ကျစိုက်ပေးတဲ့ သဘောက "သမ္မာဝါယမ မဂ္ဂင်"။

(၂) ရှုမှတ်စရာ ပေါ်ရာပေါ်ရာ ရုပ်နာမ်အာရုံတွေကို မလွတ်တမ်း အမှတ်ရရသွားတာက "သမ္မာသတိ မဂ္ဂင်"။

မှတ်ချက်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးသည်ပင် သမ္မာသတိမဂ္ဂင် မည်ကြောင်း မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန် ဒေသနာ၌ ဟောကြားထားသည်။

(၃) ရှုမှတ်မိတဲ့အာရုံမှာ ကပ်ခနဲ့,ကပ်ခနဲ့ မှတ်စိတ်တည်တည်သွားတာက (ဝိပဿနာခဏိက) "သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်"။

(၄) ရှုးစိုက်ပြီး စိတ်တည်မိရာ အာရုံကို အမှန်အတိုင်း သိသိသွားတာက "သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်"။

(၅) သိစရာ ရုပ်နာမ်အာရုံကို အမှန်အတိုင်းသိအောင် စိတ်ဦးညွတ်ပေးတာက "သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်"။

ဒါတွေဟာ ဝိပဿနာမဂ္ဂင် တရားကိုယ်ငါးပါးပါပဲ။ ဝိပဿနာမဂ္ဂင်တရားကိုယ်ငါးပါးထဲမှာ ရှေးသုံးပါးက သမာဓိမဂ္ဂင်သုံးပါး ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်နှစ်ပါးက ပညာမဂ္ဂင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီငါးပါးကို ကာရကမဂ္ဂင်ငါးပါးလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ ဒီမဂ္ဂင်ငါးပါးဟာ ရှုမှတ်တိုင်း၊ ရှုမှတ်တိုင်းမှာ ပါဝင်ဖြစ်ပွားနေပါတယ်။

သီလမဂ္ဂင် (၃)ပါး

(၁) ဝစီကံဒုစရိုက်လေးပါးကို မပြောမဆိုဘဲ ရှောင်ကြဉ်နေတာက "သမ္မာဝါစာမဂ္ဂင်"။

(၂) ကာယကံဒုစရိုက်သုံးပါးကို မပြုမလုပ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်နေတာက "သမ္မာကမ္မန္တမဂ္ဂင်"။

(၃) ကာယကံ၊ ဝစီကံဒုစရိုက်တို့ဖြင့် မကောင်းသော စီးပွားရှာ၊ အသက်မွေးမှု မပြုဘဲ ရှောင်ကြဉ်နေတာက "သမ္မာအာဇီဝမဂ္ဂင်"။

ဒီမဂ္ဂင်သုံးပါးက သီလမဂ္ဂင်သုံးပါး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသီလ မဂ္ဂင်သုံးပါးကတော့ တရားအားမထုတ်ခင် (ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ၊ ကိုးပါးသီလ) ဆောက်တည်ကတည်းက ပြည့်စုံ စင်ကြယ်လာခဲ့ပါတယ်။ ယခု တရားအားထုတ်နေဆဲ အချိန် ကာလမှာဆိုရင် ပိုပြီးတော့တောင် စင်ကြယ်နေပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် ယခု တရားရှုမှတ်အားထုတ်နေတဲ့အချိန်မှာ သီလ မဂ္ဂင်သုံးပါးနှင့်တကွ ကာရကမဂ္ဂင်ငါးပါး အပါအဝင် မဂ္ဂင် ရှစ်ပါးတရားတွေဟာ ရှုမှတ်တိုင်း၊ ရှုမှတ်တိုင်းမှ ပါဝင် ဖြစ်ပွားနေပါတယ်။

ရှုမှတ်တိုင်းမှာ ကိလေသာ ငြိမ်းနေတယ်

မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဆိုတဲ့ ဒွါရ ခြောက်ပါး၊ တံခါး ခြောက်ပေါက်က ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်နေတာ တွေအားလုံးဟာ ဉပါဒါနက္ခန္ဓာလို့ဆိုတဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ် တရား = (ဒုက္ခသစ္စာတရား)တွေချည်းပါပဲ။ အဲဒီ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ ဒုက္ခသစ္စာတရားတွေကို ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ သိအောင် စောင့်ကြည့်ရှုမှတ်နေရင် မဂ္ဂင်တရားတွေ ဖြစ်ပွား ပြီး သစ္စာလေးပါးလုံးကိုပါ သိသွားစေနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီလို ဒွါရခြောက်ပါး၊ တံခါးခြောက်ပေါက်မှာ ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ပေါ်ရာပေါ်ရာ ရုပ်နာမ်တွေကို ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ သိအောင် မနားမရပ် မခြားမပြတ် တရစပ် ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီမှာ ရှုမှတ်မိတဲ့ ရုပ်နာမ်အာရုံတွေကို အရှိအတိုင်း၊ အမှန်အတိုင်း သိပြီးတော့ကာ ကိလေသာတွေချည်း တဒင်္ဂ အားဖြင့် ရှုမှတ်တိုင်း၊ ရှုမှတ်တိုင်း ကင်းငြိမ်းနေပါတယ်။ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ အရှိသဘာဝ၊ အမှန်သဘာဝတွေကိုလည်း အရှိ အတိုင်း၊ အမှန်အတိုင်း သိသိသွားပါတယ်။

ကလျာဏပုထုဇဉ်နှင့် အန္ဓပုထုဇဉ်

သိပုံကတော့ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ရာမှာ ဖောင်းတာက တခြား၊ ရှုမှတ်တာက တခြား။ ဖောင်းတာက မသိတတ်တဲ့ (ဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗ). ရုပ်တရား။ ရှုမှတ်တာက သိတတ်တဲ့ နာမ်တရား။ ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်ပြန်တော့လည်း ပိန်တာက တခြား၊ ရှုမှတ်တာက တခြား။ ပိန်တာက မသိတတ်တဲ့ (ဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗ)ရုပ်တရား။ ရှုမှတ်တာက သိတတ်တဲ့ နာမ်တရား။ ပူတာမှတ်ပြန်တော့လည်း ပူတာကတခြား၊ ရှုမှတ်တာကတခြား။ ပူတာက မသိတတ်တဲ့ (ဉတ္တေဇော) ရုပ်တရား၊ ရှုမှတ်တာက သိတတ်တဲ့ နာမ်တရား။ အေးတာ မှတ်ပြန်တော့လည်း အေးတာကတခြား၊ ရှုမှတ်တာကတခြား။

အေးတာက မသိတတ်တဲ့ (သီတတေဇော) ရုပ်တရား၊ ရှုမှတ်တာက သိတတ်တဲ့ နာမ်တရား။ ကွေးတာမှတ်ပြန်တော့လည်း ကွေးတာကတခြား၊ ရှုမှတ်တာကတခြား။ ကွေးတဲ့အမူအရာက မသိတတ်တဲ့ရုပ်တရား၊ ရှုမှတ်တာက သိတတ်တဲ့ နာမ်တရား။ ဆန့်တာမှတ်ပြန်တော့လည်း ဆန့်တဲ့အမူအရာက တခြား၊ ရှုမှတ်တာကတခြား။ ဆန့်တဲ့အမူအရာက မသိတတ်တဲ့ ရုပ်တရား၊ ရှုမှတ်တာက နာမ်တရား စသည်ဖြင့် ရုပ်နှင့် နာမ်ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ကွဲကွဲပြားပြား သိလာပါတယ်။

အဲဒီလို ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ကွဲကွဲပြားပြား ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိတာကို နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီလို ရုပ်နာမ်ကို ကွဲကွဲပြားပြား ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိသူကို ကလျာဏ ပုထုဇဉ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အသိမှန် အမြင်မှန်ရှိသူ၊ အသိဉာဏ် မှန်ကန်ကောင်းမွန်သူလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ရုပ်မှန်း နာမ်မှန်း မသိသေးသူကိုတော့ အန္ဓပုထုဇဉ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အသိမှန် အမြင်မှန် မရှိသေးသူ၊ အသိဉာဏ်ကင်းနေသူ = (အန္ဓပုထုဇဉ်)လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

လင်္ကာ

နာမ်နှင့် ရုပ်မျှ၊ မသိက၊ အန္ဓပုထုဇဉ်။

နာမ်နှင့် ရုပ်မျှ၊ ကွဲသိက၊ ကလျာဏပုထုဇဉ်။

ရှုဋ္ဌသောတာပန်

မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဆိုတဲ့ ဒွါရ ခြောက်ပါး၊ တံခါးခြောက်ပေါက်မှာ ထင်ရှားပေါ်လာသမျှ ပေါ်ရာပေါ်ရာ ရုပ်နာမ်အမူအရာတွေကို အနားအရပ် အခြား အပြတ်မရှိ မပြတ်သောသတိနဲ့ စောင့်ကြည့်ရှုမှတ်ပါများလို့ သတိ၊ သမာဓိ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အားရှိလာတဲ့အခါ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ဖြစ်စဉ် အကြောင်းအကျိုး သဘာဝတွေကို သိမြင်သဘောကျလာပါတယ်။

သိပုံကတော့ "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်"လို့ ရှုမှတ်ရာမှာ ရှုမှုရှိက်မှု အကြောင်းတရားကြောင့်သာ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု ဆိုတဲ့ အကျိုးတရားတွေ ဖြစ်နေရတယ်။ ရှုမှုရှိက်မှု အကြောင်းတရားသာ မရှိရင် ဖောင်းမှုပိန်မှု အကျိုးတရားလည်း မရှိနိုင်ဘူး။ ရှုမှုရှိက်မှု အကြောင်းတရားကြောင့်သာ ဖောင်းမှု ပိန်မှု အကျိုးတရားလည်း ဖြစ်နေရတယ်။

ဖောင်းမှုပိန်မှု ရှိနေလို့လည်း ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်နေရပြန်တယ်။ ဖောင်းမှုပိန်မှုသာ မရှိရင် ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့လည်း ရှုမှတ်နေစရာ မလိုဘူး။ ဖောင်းမှု ပိန်မှုက အကြောင်းတရား၊ ရှုမှတ်နေရတာက အကျိုးတရား။ ကွေးချင်တဲ့ စိတ်နာမ်အကြောင်းတရားကြောင့် ကွေးမှု ရုပ်အကျိုးတရားတွေ ဖြစ်နေရတယ်။ ကွေးမှုရုပ်အကြောင်းတရားကြောင့်

ကွေးတယ်လို့ ရှုမှတ်မှု နာမ်အကျိုးတရားတွေ ဖြစ်နေရ ပြန်တယ်။

ဆန့်ချင်တဲ့ စိတ် (နာမ်) အကြောင်းတရားကြောင့် ဆန့်မှု ရုပ်အကျိုးတရားတွေ ဖြစ်နေရတယ်။ ဆန့်မှု ရုပ်အကြောင်း တရားကြောင့် ဆန့်တယ်လို့ ရှုမှတ်မှု နာမ်အကျိုးတရားတွေ ဖြစ်နေရတယ်။ စားချင်တဲ့စိတ် = (နာမ်) အကြောင်းတရား ကြောင့် စားမှု ရုပ်အကျိုးတရားတွေ ဖြစ်နေရပြန်တယ်။ စားမှု ရုပ်အကြောင်းတရားကြောင့် စားတိုင်း,စားတိုင်း ရှုမှတ်နေရမှု နာမ်အကျိုးတရားတွေ ဖြစ်နေရပြန်တယ်။ သွားချင်တဲ့စိတ် (နာမ်) အကြောင်းတရားကြောင့် သွားတယ် = (ဘယ်လှမ်း တယ်၊ ညာလှမ်းတယ်၊ ကြွတယ်, ချတယ်၊ ကြွတယ်, လှမ်းတယ်, ချတယ်)စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်မှု နာမ်အကျိုးတရား တွေ ဖြစ်နေရပြန်တယ်လို့ သိလာတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ ရုပ်က အကြောင်းတရား၊ နာမ်က အကျိုး တရား။ တစ်ခါတစ်ရံ နာမ်က အကြောင်းတရား ရုပ်က အကျိုးတရား။ တစ်ခါတစ်ရံ နာမ်က အကြောင်းတရား နာမ်ကပင် အကျိုးတရား စသည်ဖြင့် ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ကြောင်းကျိုး ဆက်စပ် ဖြစ်ပျက်နေမှုများကို ရှုမှတ်ရင်း သိမြင်လာတယ်။ အသက်ကောင်၊ လိပ်ပြာကောင်၊ ငါကောင်ကလေးဆိုတာ အမှန်တော့ ဘာမှ မရှိဘူး။ မသိတတ်တဲ့ ရုပ်တရားနဲ့ သိတတ်တဲ့

စိတ်= (နာမ်)တရား ဒီနှစ်ပါး ရှိတယ်။ ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားမှ တစ်ပါး ဘာမျှမရှိဘူးဆိုတာ အသိရှင်းလာတယ်။ အဲဒါဟာ တဒင်္ဂပဟာန်အားဖြင့် "သက္ကာယဒိဋ္ဌိကိလေသာ" ကင်းသွားတာပါပဲ။

ဒီရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေဟာလည်း ဘယ်လူ၊ ဘယ်နတ်၊ ဘယ်ဗြဟ္မာ၊ ဘယ်တန်ခိုးရှင်ကမှ ဖန်ဆင်းထားလို့ ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့ရဲ့ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်မှု သဘာဝဖြစ်စဉ်အရသာ ဖြစ်နေကြတာပဲ။ ယခု ပစ္စုပ္ပန် ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာလည်း လွန်ခဲ့တဲ့ အတိတ်ဘဝက တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံ အကြောင်းတရားတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ပစ္စုပ္ပန် အကျိုးရုပ်နာမ်တရားတွေပဲ။ ယခု ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံတွေ မကုန်သေးရင် နောင်အနာဂတ်မှာလည်း အကျိုးရုပ်နာမ်တရားတွေ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေဦးမှာပဲ စသည်ဖြင့် ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများနေရင်း ဒီလိုအကြောင်းအကျိုးတရားတွေကို သိမြင်လာတာကို "ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်"လို့ ခေါ်တယ်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ = (ပဋိစ္စ = အကြောင်းတရားကို၊ သံ= အစွဲပြု၍။ ဥပ္ပါဒ = ဖြစ်သောတရား အကြောင်းတရားကို အစွဲပြု၍ ဖြစ်ပေါ်နေသော အကျိုးတရားတွေပဲ။ ဒီလို အကြောင်းတရားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အကျိုးတရားတွေပဲ

လို့ သိမြင်လာတာကို ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်သဘောတရားကို သိမြင်လာတာလို့လည်း ဆိုရပါတယ်။

စာသိသိတာမျိုး၊ တွေးကြံစဉ်းစားပြီး သိတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဝိပဿနာရှုမှတ်ရင်းနဲ့ ရှုမှတ်နေဆဲမှာ ဒီလို (အရှိတရား၊ အမှန်တရားတွေကို သိမြင်လာတဲ့ (ရုပ်နာမ်မြင်၊ ကြောင်းကျိုးသိတဲ့) = "နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နှင့် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် "အဆင့်ရှိသူကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းစာက "စူဠသောတာပန်" လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်နေရင်း ဒီဉာဏ်နှစ်မျိုးနဲ့ ကွယ်လွန်သွားမယ်ဆိုရင် အပါယ်လေးပါးက လွတ်မြောက်နိုင်တယ်။ တစ်ဘဝအတွက် အပါယ်လေးပါးက တံခါးပိတ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

*** ဣမိနာ ပန ဉာဏေန သမန္နာဂတော ဝိပဿကော ဗုဒ္ဓသာသနေ လဒ္ဓဿာသော လဒ္ဓပတိဋ္ဌော နိယတဂတိကော၊ စူဠသောတာပန္နောနာမဟောတိ။ ။**

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

* ဣမိနာဉာဏေန = ဤနာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်, ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်နှစ်ပါးနှင့်။ သမန္နာဂတော = ပြည့်စုံသော။ ဝိပဿကော = ဝိပဿနာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်။ ဗုဒ္ဓသာသနေ= သစ္စာလေးပါး,တရားသိမြင်,ဘုရားရှင်၏ သာသနာတော်၌။

လဒ္ဓသာသော = ရအပ်သော သက်သာရာ ရှိသည်။ လဒ္ဓပတိဋ္ဌော = ရအပ်သော ထောက်တည်ရာ ရှိသည်။ နိယတဂတိကော = မြဲသော လားရာဂတိ ရှိသည်။ ဟုတွာ= ဖြစ်၍။ စူဠသောတာပန္နောနာမ = စူဠသောတာပန်မည်သည်။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

လင်္ကာ ၁။ ရုပ်နာမ်နှစ်မျိုး၊ ကြောင်းကျိုးသိက၊ ပါယ်မကျ၊ စူဠသောတပန်။

၂။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ၊ ကျမ်းစာမှ၊ ထုတ်ပြဝေကာ။

ဒီလို နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်= (ရုပ်နာမ်မြင်၊ ကြောင်းကျိုးသိ) စူဠသောတာပန်အဆင့် ရှိနေတဲ့ ယောဂီဟာ ဝိပဿနာရှုရင်း သတိ သမာဓိ ဝိပဿနာဉာဏ် တွေ ရင့်သန်အားပြည့်လာတဲ့အခါ (ခန္ဓာငါးပါး)ရုပ်နာမ်တရား တို့ရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘာဝတွေကို ပိုပြီးသိလာပါ တယ်။ ဖောင်းမှု ပိန်မှု အစရှိတဲ့ ပေါ်ရာပေါ်ရာ ရုပ်နာမ် အာရုံတွေကို ပိုပြီးသိလာပါတယ်။ ဖောင်းမှုပိန်မှု အစရှိတဲ့ ပေါ်ရာပေါက်ရာ ရုပ်နာမ်အာရုံတွေကို စောင့်ကြည့်ရှုမှတ်ရင်း မှတ်တိုင်း၊ မှတ်တိုင်း ဖောင်းတာကလည်း ပေါ်ပြီးပျောက်၊ ပိန်တာကလည်း ပေါ်ပြီးပျောက်၊ ပူတာကလည်း ပေါ်ပြီး ပျောက်၊ အေးတာကလည်း အေးပြီးပျောက်၊ ထုံမှုကျင်မှု စတဲ့ ခံစားမှုဝေဒနာလေးတွေကလည်း ပေါ်ပြီးပျောက်၊

နှစ်သက်မှု, စိတ်ပျက်မှု, ကြံ့စည်မှု စတဲ့ စိတ်ကူးစဉ်းစားမှု လေးတွေကလည်း ပေါ်ပြီးပျောက်၊ မြင်မှု, ကြားမှု စတဲ့ သဘောတရားလေးတွေကလည်း ပေါ်ပြီးပျောက် ဘာမဆို ပေါ်လာပြီးနောက် မြဲတည်မနေဘဲ ပျောက်ပျောက်သွားတဲ့ အတွက် "မမြဲတဲ့ အနိစ္စတရားတွေပဲ" လို့လည်း သိလာတယ်။

(ဟုတွာ အဘာဝါကာရော အနိစ္စ လက္ခဏံ) = ဟုတွာ= အစက မဖြစ်သေး, မရှိသေးဘဲ ဖြစ်လာရှိလာပြီးနောက်။ အဘာဝါကာရော = မရှိတော့ဘဲ ကွယ်ပျောက်သွားသော အခြင်းအရာသည်။ အနိစ္စလက္ခဏံ = မမြဲသောတရားဟု မှတ်သိရကြောင်း အနိစ္စလက္ခဏာမည်၏ လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်နေဆဲ ယောဂီရဲ့ ဉာဏ်ထဲမှာ ရုပ်နာမ်အာရုံတွေဟာ ပေါ်လိုက်,ပျောက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက်,ပျက်လိုက်၊ မွေးလိုက်, သေလိုက် ဖြစ်နေတာကို ရှုမှတ်နေဆဲမှာ တွေ့နေရလို့ "မမြဲတဲ့ အနိစ္စတရားတွေပဲ" လို့ ရှုမှတ်နေဆဲမှာ သိလာတာဟာ အရှိကို အရှိအတိုင်း အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်လာတာ ပါပဲ။

ဒီရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ ပေါ်လိုက်,ပျောက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက်,ပျက်လိုက်၊ မွေးလိုက်,သေလိုက်နဲ့ မပြတ်ဖြစ်ပျက် နေတာ၊ ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ် မပြတ်နှိပ်စက်နေတာကို ရှုမှတ် နေဆဲမှာ ကိုယ်တိုင်တွေ့မြင်နေရလို့ ဆင်းရဲတဲ့ တရားတွေပဲ လို့ သိမြင်လာတယ်။

(အဘိဏှ သမ္ပဋိပီဠနာကာရော ဒုက္ခလက္ခဏံ) = အဘိဏှသမ္ပဋိပီဠနာကာရော = ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ်,မပြတ်နှိပ်စက်အပ်သော အချင်းအရာသည်။ ဒုက္ခလက္ခဏံ = ဆင်းရဲဟုမှတ်သိရကြောင်း ဒုက္ခလက္ခဏာမည်၏ ဆိုတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်နေဆဲ ယောဂီရဲ့ အသိဉာဏ်ထဲမှာ ဒီရုပ်နာမ်တွေဟာ ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ် မပြတ်နှိပ်စက်ခံရနေလို့ ဆင်းရဲတဲ့တရားတွေပဲလို့ သိလာတာဟာ အရှိကိုအရှိအတိုင်း၊ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း သိလာတာပါပဲ။

ဒီရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်ဘဲ သူ့အလိုအတိုင်းသာ ပေါ်လိုက်,ပျောက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက်,ပျက်လိုက်၊ မွေးလိုက်,သေလိုက် ဖြစ်နေတဲ့အတွက် အစိုးမရ = (အတ္တမဟုတ်၊ ငါကောင်မဟုတ်၊ ငါပိုင်မဟုတ်)တဲ့ အနတ္တတရားတွေပဲ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ဖြစ်စဉ် သဘောတရားမျှသာ ရှိတာပဲလို့လည်း သိလာတယ်။

(အဝသဝတ္တနာကာရော အနတ္တလက္ခဏံ) = အဝသဝတ္တနာကာရော = ကိုယ့်အလိုအတိုင်းမဖြစ်သော အချင်းအရာသည်။ အနတ္တလက္ခဏံ = အနတ္တ ဟု မှတ်သိရကြောင်း အနတ္တလက္ခဏာမည်၏လို့ ဆိုထားတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်နေဆဲ ယောဂီရဲ့ အသိဉာဏ်ထဲမှာ ဒီလို ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်နိုင်တဲ့၊ အစိုးမရ အတ္တကောင်မဟုတ်တဲ့

(ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ဖြစ်စဉ်) = သဘောတရားမျှပဲလို့ သိမြင်လာတာဟာ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်လာတာပါပဲ။

ဒီလို မြင်ခိုက်၊ ကြားခိုက် စသည် ပေါ်ရာပေါ်ရာ ပစ္စုပ္ပန် ရုပ်နာမ်အာရုံတွေကို မပြတ်တဲ့သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်ရှုမှတ်ရင်း ရှုမှတ်မိတဲ့ ရုပ်နာမ်နဲ့ ထိုရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောမှန်တွေကို အရှိအတိုင်း၊ အမှန်အတိုင်း သိသွားရင် မျက်စိ, အဆင်း မြင်သိမှု၊ နား, အသံ ကြားသိမှု စတဲ့ သဘောများမှာလည်း နိစ္စ, သုခ, အတ္တ လို့ ထင်မှားမှုတွေ ကင်းသွားပါတယ်။

အဲဒါဟာ ရုပ်နာမ်နဲ့ ထိုရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဆိုတဲ့ အမှန်သဘာဝတွေကို မသိမှု = အဝိဇ္ဇာတရား တဒင်္ဂပဟာန်အားဖြင့် ကင်းငြိမ်းသွားတာပါပဲ။ အဝိဇ္ဇာကင်းရင် အဲဒီ (မြင်မှု၊ ကြားမှု စသည်) သဘောတွေကို နှစ်သက်သာယာတဲ့ တဏှာလည်း တဒင်္ဂပဟာန်အားဖြင့် ကင်းကင်းသွားပါတယ်။ တဏှာကင်းရင် တဏှာကဆက်ပြီး ဖြစ်လာမယ့် ဥပါဒါန်၊ ကံ၊ သင်္ခါရတွေလည်း ကင်းသွားတာပါပဲ။ ဥပါဒါန်၊ ကံ၊ သင်္ခါရတွေ ကင်းသွားရင် ထို ဥပါဒါန်၊ ကံ၊ သင်္ခါရတွေက ဆက်ပြီးဖြစ်လာမယ့် ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာဆိုတဲ့ ဒုက္ခအကျိုးတရားတွေလည်း ကင်းသွားတာပါပဲ။

အဲဒါဟာ မြင်ခိုက်၊ ကြားခိုက် စသည် ပေါ်ရာပေါ်ရာ ပစ္စုပ္ပန် ဖြစ်ခိုက် ရုပ်နာမ်အာရုံတွေကို မပြတ်တဲ့သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီမှာ တဒင်္ဂပဟာန်အားဖြင့် တဏှာနဲ့တကွ ဆင်းရဲတွေ ငြိမ်းပုံပါပဲ။ တဒင်္ဂနိရောဓ၊ တဒင်္ဂနိဗ္ဗာန်လို့လည်း ဆိုရပါတယ်။

ဝိပဿနာရှုနေတဲ့ ယောဂီဟာ ရှုမှတ်တိုင်း၊ ရှုမှတ်တိုင်း တဒင်္ဂပဟာန်အားဖြင့် လောဘကိလေသာကင်းငြိမ်းခြင်း = လောဘက္ခယနိဗ္ဗာန်ကို ရနေပါတယ်။ ရှုမှတ်တိုင်း၊ ရှုမှတ်တိုင်း ဒေါသကိလေသာ ကင်းငြိမ်းခြင်း = ဒေါသက္ခယနိဗ္ဗာန်ကို ရနေပါတယ်။ ရှုမှတ်တိုင်း၊ ရှုမှတ်တိုင်း မောဟကိလေသာ ကင်းငြိမ်းခြင်း = မောဟက္ခယနိဗ္ဗာန် ရနေပါတယ်။

အခြား နံ့သိခိုက်၊ စားသိခိုက်၊ ထိသိခိုက်၊ ကြံသိခိုက်၊ ဖောင်းခိုက်၊ ပိန်ခိုက်၊ ပူခိုက်၊ အေးခိုက် စသည် ပေါ်ရာပေါ်ရာ ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်အာရုံများမှာလည်း သူပေါ်ပြလာတဲ့အတိုင်း ပေါ်ခိုက်ပေါ်ခိုက်၊ ဖြစ်ခိုက်ဖြစ်ခိုက် လိုက်ရှုပြီး ရုပ်၊ နာမ်၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောမှန်တွေကို သိသိသွားရင် အဲဒီ ရှုသိမိတဲ့ ရုပ်နာမ်အာရုံတွေကို ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တ၊ သုဘ လို့ ထင်မှားမှုတွေကင်းပြီး တဏှာနဲ့တကွ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ငြိမ်းပုံ၊ တဒင်္ဂနိရောဓ၊ တဒင်္ဂနိဗ္ဗာန်ခေါ်ရပုံများကို နည်းတူပဲ သဘောပေါက်မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။

ဝိပဿနာရှုနေတဲ့ ယောဂီဟာ ဝိပဿနာ ရှုနေရင်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ရင့်သန်အားပြည့်လာတဲ့အခါ = (ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး) ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ပဲ ရှုသိစရာ (ရုပ်နာမ်အာရုံ)တွေရော ရှုသိမှုတွေပါ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိရောဓ ဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်နဲ့ ဆိုက်ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ပေါ်ရာပေါ်ရာ ရုပ်နာမ်အာရုံတွေကို မနားမရပ် အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် တရစပ်ရှုမှတ်ရင်း ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်အားပြည့်တဲ့အခါ ရုပ်နာမ်အလုံးစုံ အကုန်ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြု ဆိုက်ရောက်သွားပုံကို အရှင်နာဂသိန် မဟာထေရ်က မိလိန္ဒမင်းကြီးကို ယခုလို ဖြေဆိုဟောကြားထားပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပုံ

* **တဿ တံ စိတ္တံ အပရာပရံ မနသိကရောတော ပဝတ္တံ သမတိက္ကမိတွာ အပ္ပဝတ္တံ ဩက္ကမတိ။ အပ္ပဝတ္တမနုပ္ပတ္တော မဟာရာဇ သမ္မာပဋိပန္နော နိဗ္ဗာနံ သစ္ဆိကရောတီ တိဝုစ္စတိ။**
(မိလိန္ဒပဉှာပါဠိ၊ ဝေဿန္တရာဝဂ်၊ နိဗ္ဗာနသစ္ဆိကရဏပဉှာ)

* မဟာရာဇ = မိလိန္ဒဟု, နာမကျော်ဟီး, မြတ်သော မင်းကြီး။ တသ = သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ရောက်နေသော ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏။ တံစိတ္တံ = တစ်မှတ်ပြီးတစ်မှတ် အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် အဆင့်ဆင့်နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်နေသော ထိုစိတ်သည်။ ပဝတ္တံသမတိက္ကမိတ္ဝာ = မပြတ်ဖြစ်နေသော ရုပ်နာမ်အယဉ်ကို ကျော်လွန်၍။ အပ္ပဝတ္တံ ဩက္ကမတိ = ရုပ်နာမ်အယဉ်၏, ပြတ်စဲကင်းဆိတ်, ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသဘောသို့ သက်ရောက်၍ သွားလေတော့၏။ မဟာရာဇ = မိလိန္ဒဟု နာမကျော်ဟီး, မြတ်သောမင်းကြီး။ သမ္မာပဋိပန္နော = နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ ကျင့်ခဲ့သည်ဖြစ်၍။ အပ္ပဝတ္တံ အနုပ္ပတ္တော= ရုပ်နာမ်အယဉ်၏, ပြတ်စဲကင်းဆိတ်, ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသို့ ဆိုက်ရောက်သွားသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို။ နိဗ္ဗာနံသစ္ဆိကရောတီတိ = နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသည်ဟူ၍။ ဝုစ္စတိ = ဆိုအပ်၏။

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်

ဝိပဿနာ ရှုမှတ်နေရင်းနဲ့ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတရားတို့ရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ပထမဦးဆုံးဆိုက်ရောက်သိမြင်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို မဟာသောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကျမ်းစာများမှာ ယခုလို ပြဆိုထားတာ တွေ့ရပါတယ်။

* သောတာ်အာဒိတော ပဋ္ဌိသု ပါပုဏိသုတိ သောတာပန္နာ။

* ယေ = အကြင်သူတို့သည်။ သောတံ = အရိယာသောတသို့။ အာဒိတော = အစ်စွာ။ ပဋ္ဌိသု ပါပုဏိသု = ရောက်ကြကုန်၏။ ဣတိ = ထို့ကြောင့်။ တေ = ထိုသူတို့သည်။ သောတာပန္နာ = သောတပန်မည်ကုန်၏။

သောတာပန်ဖြစ်ရင် အပါယ်ဆင်းရဲက ရာသက်ပန် လွတ်မြောက်တယ်

ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတရားတို့ရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို သောတာပတ္တိ မဂ်ဉာဏ်နဲ့ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြု သိမြင်ပြီးတဲ့ သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်မှာ သောတပတ္တိမဂ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်တဲ့ အချိန်က စပြီး အပါယ်လေးပါးကို ရောက်စေနိုင်တဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သီလဗ္ဗတပရာမာသ ဆိုတဲ့ သံယောဇဉ်သုံးပါးဟာလည်း အမြတ်ပြတ် ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်။ ဒါကြောင့် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ကို အပါယ်လေးပါက ရာသက်ပန် လွတ်မြောက်သူ၊ အပါယ်တံခါးပိတ်သူ၊ ဘဝအာမခံချက်ရှိသူ၊ လားရာဂတိမြဲသူ၊ အထက်တန်း သုဂတိ ဘုံဘဝ၌သာ ရာသက်ပန်နေရမည့်သူ၊ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်မြတ်ကြီးနဲ့

တွေ့ရကျိုးနပ်သူ၊ လူဖြစ်ကျိုးနပ်သူလို့ ဆိုပါတယ်။ ကျမ်းစာများမှာ နိဗ္ဗာန်ကို စတွေ့တဲ့ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စွမ်းရည်များကို ဒီလိုပြဆိုထားတာ တွေ့ရပါတယ်။

*** တိဏ္ဏံသံယောဇနာနံ ပရိက္ခယာ သောတာပန္နောဟောတိ။ အဝိနိပါတဓမ္မော နိယတော သမ္ဗောဓိပရာယနော။**

* တိဏ္ဏံသံယောဇနာနံ = သက္ကာယဒိဋ္ဌိ, ဝိစိကိစ္ဆာ, သီလဗ္ဗတပရာမာသ ဟုဆိုအပ်သော သုံးပါးသော သံယောဇဉ်တို့၏။ ပရိက္ခယာ = ကုန်ခြင်းကြောင့်။ သောတာပန္နော = နောက်သို့မပြန် အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် တဖြောင့်တည်း ဆန်တက်သွားသော ဗောဓိပက္ခိယဓမ္မအယဉ်သို့ ရှေးဦးစွာ ရောက်သော သူသည် (ဝါ) သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်သည်။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။ အဝိနိပါတဓမ္မော = စုတေသည်၏ အခြားမဲ့၌ အလိုမရှိအပ်ရာ (အပါယ်လေးဖြာ) ဘဝသို့ ပရမ်းပတာကျခြင်းသဘောမှ ကင်းလွတ်၏။ နိယတော - ဘဝအဆက်ဆက် မပျက်မကွက် ထာဝရတည်မြဲသော ဗောဓိပက္ခိယ ဓမ္မအမွေခံ ဖြစ်၏။ သမ္ဗောဓိပရာယနော = အထက်မဂ်ဖိုလ်လျှင် အလိုရှိကာ လွယ်စွာ ရကြောင်း လဲလျောင်းမှီခိုရာ ရှိသည်။ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

အဓိပ္ပာယ်ကတော့ အသိမှန်၊ အမြင်မှန်ရှိတဲ့ အရိယာသောတသို့၊ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ကိလေသာတို့ကို အမြစ်ပြတ်ပါယ်သတ်နိုင်တဲ့ အရိယာလောကသို့ ရှေးဦးစွာ ရောက်သူ၊ နိဗ္ဗာန်ကို စမြင်သူကို သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အပါယ်လေးပါးရဲ့ ရေသောက်မြစ်ဖြစ်တဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သီလဗ္ဗတပရာမာသ ဆိုတဲ့ သံယောဇဉ်သုံးပါး အမြစ်ပြတ်ကုန်ခြင်းကြောင့် နောက်သို့ (ပုထုဇဉ်လောက၊ အပါယ်လေးပါးလောကသို့) မပြန်ဘဲ အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် တဖြောင့်တည်း ဆန်တက်မယ့် အရိယာသောတ၊ အရိယာလောကကို ရှေးဦးစွာရောက်သူ၊ နိဗ္ဗာန်ကို စမြင်သူ၊ စတေပြီးတဲ့နောက်မှာ အပါယ်လေးပါး လားရောက်ရခြင်းမှ လုံးဝကင်းလွတ်သူ၊ အပါယ်လေးပါး တံခါးပိတ်သူ၊ လားရာဂတိမြဲသူ၊ အထက်မဂ်ဖိုလ်လျှင် အလိုရှိကာ လွယ်စွာရကြောင်း လဲလျောင်းမှီခိုရာရှိသူ ဖြစ်ပါတယ်။

အပါယ်ဆင်းရဲမှ ရာသက်ပန်လွတ်မြောက်၍ ဘဝအာမခံချက်ရှိသူတွေ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေ

ဟိမဝန္တာ တောင်ထိပ်မှ မြောင်းတွေ၊ ချောက်တွေ၊ ချောင်းတွေ၊ မြစ်တွေ၊ ပင်လယ်တွေကို အဆင့်ဆင့်ဖြတ်ကျော်ပြီး မဟာသမုဒ္ဒရာထဲ ရောက်သည်အထိ စီးဆင်းရောက်ရှိ

လာတဲ့ ရေတွေဟာ ဟိမဝန္တာတောင်ထိပ်ဆီသို့ နောက်ဆုတ်ပြန်သွားတယ်ဆိုတာ မရှိတော့သလို သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်ပြီး၊ တွေ့ပြီး၊ ရောက်ပြီးတဲ့ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း ပုထုဇဉ်အဖြစ်ကို ပြန်ရောက်တယ်ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ အပါယ်လေးပါးကို ပြန်ရောက်တယ်ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ အနိမ့်ဆုံး လူအဖြစ်ဖြင့် လူ့စည်းစိမ်၊ နတ်စည်းစိမ်၊ ဗြဟ္မာ့စည်းစိမ်၊ အထက်တန်း စည်းစိမ်ချမ်းသာတွေကို အဆင့်ဆင့်တိုးမြှင့်ခံစားပြီး အနုပါဒိ သေသနိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် တဖြောင့်တည်းဆန်တက်သွားမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သောတာပန်ဖြစ်ပြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဘဝအာမခံချက်ရှိသူ+ သာသနာနဲ့ တွေ့ရကျိုးနပ်သူ၊ လူဖြစ်ရ ကျိုးနပ်သူလို့ ဆိုကြပါတယ်။

အားလုံးသော စာရှုသူများလည်း မျက်မြင်လောက ယခုဘဝမှာ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ချမ်းသာရုံမျှမက ဘဝအစဉ်အဆက် ချမ်းသာနိုင်ကြသည့် "ဘဝအာမခံချက်ရှိသူ" တွေဖြစ်နိုင်ကြပါစေလို့ ဆန္ဒပြုပါတယ်။

အားလုံးချမ်းသာကြပါစေ။

မေတ္တာစိတ်ဖြင့်
သရက်-အရှင်ပညာဝရ
၂၂-၁-၂၀၀၇

သရက်မြို့
အောင်မင်္ဂလာပရိယတ္တိစာသင်တိုက်ကြီး၏
ပဓာန နာယကဆရာတော်
သက်တော်ရှည်ဘဒ္ဒန္တကလျာဏ မဟာထေရ်၏
သက်စောင့်ဆေးနည်းများ

(က) ဆီးရှင်ဝမ်းနုတ်ဆေး

၁။	ကြွေပုတ်	၁ မတ်သား
၂။	လိပ်ကျောက်ဆူး	၁ မတ်သား
၃။	အလိုကျူ	၁ မတ်သား
၄။	ချိုးသီး	၁ မတ်သား
၅။	ကလောသီး	၁ မတ်သား
၆။	ကလိန်ဆံ	၁ မတ်သား
၇။	အိပ်မွှေသီး	၁ မတ်သား
၈။	ပဍ္စကာနီသီး	၁ မတ်သား
၉။	ကြစုသီး	၃ ကျပ်သား
၁၀။	ဇဝက်သာ	၃ ကျပ်သား

၁၁။ သိန္ဓော ၃ ကျပ်သား
၁၂။ ဆားပုပ် ၃ ကျပ်သား
၁၃။ စမုံမျိုးငါးပါး ၁ မတ်သားစီ
၁၄။ ပွေးကိုင်း ၂၅ ကျပ်သား

စုပေါင်းအမှုန့်ပြု၍ တစ်ခါစား လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့် (သို့မဟုတ်) မန်ကျည်းစေ့နှစ်စေ့ခန့် (သို့မဟုတ်) ကွမ်းသီးတစ်ခြမ်းခန့် (သို့မဟုတ်) မိမိ၏ ဝမ်းဓာတ်အခြေခံကို ကြည့်၍ ချင့်ချိန် သုံးဆောင်ရန် ဖြစ်သည်။ ဆေးသောက်ပြီး ရေအေးတစ်ဝ သောက်ပေးရမည်။ ဆီးဝမ်းမှန်ကန်ကောင်းမွန် စေသောဆေး ဖြစ်သည်။ စာရေးသူတို့၏ ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်သော သရက်မြို့၊ အောင်မင်္ဂလာပရိယတ္တိစာသင်တိုက်ကြီး၏ ပဓာန နာယကဆရာ တော် သက်တော်ရှည် ဘဒ္ဒန္တကလျာဏ မဟာထေရ်သည် ဆီးကျန်၊ ဓာတ်ကျန်မရှိစေရန် ဆီးဝမ်းနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါကင်းရှင်းစေရန်အတွက် ကြိုတင် ကာကွယ်သောအားဖြင့် ဤဆေးကို နံနက်လေးနာရီအချိန်တွင် နေ့စဉ်ပုံမှန် မှီဝဲသုံးဆောင်တော်မူလေ့ရှိသည်။ သက်တော် ၉၀ တစ်ဘဝဓာတ်သိမ်းငြိမ်း သည်အထိ မျက်မှန်တပ်စရာမလိုဘဲ စာကြည့်နိုင်၊ စာချနိုင်၏။ တစ်နေ့လုံးထိုင်နေတတ်သော်လည်း အနင်းအနှိပ်ခိုင်းခြင်း၊ ခံခြင်းကို တစ်ခါမျှ မတွေ့ခဲ့ရ။ ဆီးကျိတ်ရောင်သည်၊ ဆီးရောဂါဖြစ်သည်ဟူ၍လည်း တစ်ခါမျှ

မကြားခဲ့ရ။ ရောဂါဖြစ်၍ ဆေးရုံတက်ရသည်၊ ဆရာခေါ်ရ သည်ဟူ၍လည်း မရှိသလောက်ပင် ဖြစ်သည်။ ပင်ပင်ပန်းပန်း ပြုစုစောင့်ရှောက်ရသည်ဟူ၍လည်း မရှိခဲ့ပေ။ ရောဂါဖြစ်သည် ဟူ၍ပင် မသိလိုက်ရဘဲ သက်တော် ၉၀ အရွယ်တွင် စာရေးသူ နှင့်အတူ သီတင်းသုံးရင်း သက်သက်သာသာ တစ်ဘဝ ဓာတ်သိမ်းငြိမ်းတော်မူခဲ့သည်။

စာရေးသူလည်း ဤဆေးကို အသက် ၄၀-ကျော်မှစ၍ ယနေ့ထိတိုင် နေ့စဉ်မပြတ် မှီဝဲသုံးစွဲလျက် ရှိပေသည်။ ဆရာ တော်ကြီးသည် ဤဆေးကို နံနက် ၄-နာရီခန့်တွင် သုံးဆောင် လေ့ရှိသည်။ စာရေးသူကား မိမိ၏ လုပ်ငန်းအခြေအနေပေါ် မူတည်၍ ညနေ ၃-နာရီခန့်နှင့် ၄-နာရီကြားတွင် သုံးစွဲလေ့ ရှိပေသည်။ ဆေးစားပြီး နာရီ ၇-ပတ်ခန့်အကြာတွင် ဓာတ်သွား တတ်သည်။ ကိုယ့်အခြေအနေနှင့်ကိုယ် ချိန်ဆသုံးစွဲကြရန် ဖြစ်သည်။

(ခ) သွေးငန်းဆေး

၁။	ကွမ်းစားဂမုန်းဥ	၁	မတ်
၂။	ပန်းနု	၁	မတ်
၃။	ပန်းမ	၁	မတ်
၄။	ဇာတိပ္ပိုလ်သီး	၁	မတ်
၅။	ဇာတိပ္ပိုလ်ပွင့်	၁	မတ်
၆။	နံ့သာနီ	၁	မတ်
၇။	နံ့သာဖြူ	၁	မတ်
၈။	ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ	၁	မတ်
၉။	ရှမ်းကန့်ဗလူဥ	၁	မတ်
၁၀။	ဒန့်ဒကူးနီ	၁	မတ်
၁၁။	ဒန့်ဒကူးဖြူ	၁	မတ်
၁၂။	ပဲနံ့သာစေ့	၁	မတ်
၁၃။	ပန်းဥ	၁	မတ်
၁၄။	ဖုံးမသိန်	၁	မတ်
၁၅။	ပရုပ်	၁	မတ်
၁၆။	ထိန်ပွင့်	၁	မတ်
၁၇။	လေးညှင်း	၁	မတ်
၁၈။	သစ်ကြံ့ပိုး	၁	မတ်
၁၉။	ဇဝက်သာ	၁	မတ်

အမှုန့်ပြု စုပေါင်းပြီး ချွေးငုပ်၊ သွေးငုပ်၊ အပူငုပ် ရောဂါများအတွက် ရေနွေးနှင့်သောက်ရသည်။ အအေးမိခြင်း၊ အဆုတ်အအေးပတ်ခြင်းနှင့် အဖျားရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် လည်း သောက်သုံးနိုင်သည်။ ဤဆေးသည် သရက်မြို့၊ အောင်မင်္ဂလာပရိယတ္တိစာသင်တိုက်၊ ပဓာနနာယကဆရာတော် သက်တော်ရှည်ဘဒ္ဒန္တကလျာဏ မဟာထေရ်၏ မိမိအတွက် လည်းကောင်း၊ စာသင်သား သံဃာအားလုံးအတွက်လည်း ကောင်း၊ ရာသက်ပန် လက်သုံးပြုသည့် သက်စောင့်ဆေး ဖြစ်သည်။ သက်တော် ၉၀၊ တစ်ဘဝဓာတ်သိမ်းငြိမ်းသည် အထိ ဤဆေးကို လက်စွဲသုံးဆောင်တော်မူသွားခဲ့သည်။ စာရေးသူလည်း ကိုရင်သာမဏေဃ်ဘဝမှစ၍ ယနေ့ အသက် ၆၀ ကျော်သည်အထိ ဤဆေးကို သုံးစွဲခဲ့ရသည်။ သုံးစွဲနေဆဲလည်း ဖြစ်သည်။ အချို့ ကျန်းမာရေးဌာနဝန်ထမ်း များက ဤဆေးကို ဆေးနည်းတောင်းယူဖော်စပ်ပြီး အဖျား ရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် ဘတ်စပရိ၊ အေပီစီ၊ ပါရာစီတမောလ် များနှင့် တွဲစပ်၍ သုံးစွဲလေ့ရှိကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဆရာ တော်ကြီးကတော့ အများအားဖြင့် သူ့ပင်ကိုယ်အတိုင်းပင် သုံးစွဲ လေ့ရှိသည်။ တစ်ခါတစ်လေ နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေးကို ထည့်စပ်၍လည်း သုံးတတ်သည်။ မိမိတို့ အတွေ့အကြုံအရ ဉာဏ်ရှိသလို သုံးစွဲနိုင်ပေသည်။

(ဂ) နန်းတွင်းလျှာပွဲတော်ဆေး

၁။ ကေရာဇ်မြစ်
၂။ ကင်ပလင်းမြစ်
၃။ ကဆော့ခါးမြစ်
၄။ နန်းလုံးကြိုင်မြစ်
၅။ ပဒိုင်းခတ္တာမြစ်
၆။ ဆီးဖြူမြစ်
၇။ သနပ်ပစ္စည်း
၈။ ဆေးရွက်ကြီး
၉။ ပန်းရွက်ညို (ဆေးပန်းညို)
၁၀။ မြာဆိပ်
၁၁။ မြက်မုန်ညှင်းဥ
၁၂။ နနွင်းတက်
၁၃။ ဆီမီးတောက်ဥ
၁၄။ ပန်းဥ
၁၅။ အဆိပ်ဖြေဥ
၁၆။ ဝဥ
၁၇။ ကျွေးဥ
၁၈။ ပိန်းမဟော်ရာဥ
၁၉။ ပုတတ်စာဥ

၂၀။ ကွမ်းစားဂမုန်းဥ
၂၁။ ကြက်သွန်ဖြူဥ
၂၂။ ကြက်သွန်နီဥ
၂၃။ ကိုယ်ရံကြီးဥ
၂၄။ နှင်းပွင့်ဥ
၂၅။ မဖောက်ထုံး
၂၆။ ကန့်ပလူဥ
၂၇။ ကတိုး
၂၈။ ဝက်ဝံသည်းခြေ
၂၉။ စပါးကြီးသည်းခြေ
၃၀။ မိချောင်းသည်းခြေ

ဤဆေးကို နန်းတွင်းဆေးတော်ကြီးဟူ၍လည်းကောင်း၊ နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေးဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်လေ့ရှိကြသည်။ မြန်မာမင်းများလက်ထက်တော်အခါက နန်းတွင်းသူ နန်းတွင်းသားများ ထမင်းစားပြီးသည့်အခါတိုင်း အစားအစာနှင့် ပဏ်သက်၍ အဆိပ်အတောက် မဖြစ်စေရန် ဤဆေးကို လျှာပွတ်သုံးစွဲလေ့ရှိကြသည်။ အစာမှား၊ ဆေးမှား အဆိပ်အတောက်များကို ပြေပျောက်စေသည့်အတွက် အဆိပ်ဖြေဆေးဟု ဆရာများ အသိအမှတ်ပြုကြသည်။ ဉာဏ်ရှိသလို သုံးနိုင်သောဆေးဖြစ်သည်။ ခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ၊ အစာ

မှားခြင်း၊ အဆိပ်ဖြစ်ခြင်း၊ ငန်းဖမ်း၍ သွားစေ့ခြင်း၊ သွက္ခ ပါဒရောဂါကြောင့် လျှာလေးခြင်း၊ စကားမပီမသဖြစ်ခြင်း၊ သွားရည်ကျခြင်း၊ သတိမေ့တတ်ခြင်း၊ ကလေးများ တက်ခြင်း၊ အတက်ရောဂါအမျိုးမျိုး၌ အကျိုးပြုစေသည်။

ဆေးတောင့်၊ ဆေးမှုန့် (၂)မျိုး ပြုလုပ်သုံးစွဲနိုင်သည်။ အမှုန့်ဖြစ်လျှင် သည်းခြေရည်များနှင့် (ငါးပုတင်းသည်းခြေမှ တစ်ပါးအခြားမည်သည့်သည်းခြေမဆို သုံးစွဲနိုင်သည်။ စပါးကြီး သည်းခြေမှာ အကောင်းဆုံး) ဖျော်၍ ပါးစပ်မှ တိုက်၍သော် လည်းကောင်း၊ လျှာမှ ပွတ်၍သော်လည်း ကောင်း၊ နားမှ ကြပ်၍သော်လည်းကောင်း ပြုလုပ်ပေး နိုင်သည်။ နှစ်နှင့်ချိ၍ ကြာရှည်ခံအောင် အတောင့်ပြုလုပ်ထား နိုင်လျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ အတောင့်ကို ရေနှင့် လည်းကောင်း၊ နှမ်းဆီနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ စပါးကြီး သည်းခြေနှင့်သော်လည်းကောင်း သွေး၍ လျှာပွတ်ပေးရမည်။ ဆေးမှုန့်အနေဖြင့် မန်ကျည်းစေ့ခန့်ဖျော်၍ တိုက်ကျွေးရမည်။ ကလေးလူကြီး အသုံးပြုနိုင်သောဆေးဖြစ်သည်။

စာရေးသူတို့၏ ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်သော သရက်မြို့၊ အောင်မင်္ဂလာပရိယတ္တိစာသင်တိုက်ကြီး၏ ပဓာနနာယက ဆရာတော် သက်တော်ရှည် ဘဒ္ဒန္တကလျာဏမဟာထေရ်သည် ဉာဏ်နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေးကြီးကိုလည်း သက်စောင့်ဆေးအဖြစ်

ရာသက်ပန်ဆောင်ထား သုံးစွဲတော်မူခဲ့ပေသည်။ သက်တော် ၉၀- တစ်ဘ၀ဇာတ်သိမ်းငြိမ်းတော်မူသောအခါ ဆရာတော်၏ သေတ္တာထဲမှ ဆေးတောင် ၂၅-တောင့်ခန့်တွေ့ရသေးသည်။ အရှည် ၂-လက်မခန့်၊ လုံးပတ်တစ်လက်မသာသာခန့် လေးမြှောင့် ပြုလုပ်ထားသော ဆေးတောင်များ ဖြစ်သည်။ ကျောက်ပျဉ်တွင် ကျောက်လုံးဖြင့် အစီးပေ က်အောင်ကြိတ် ပြီးမှ အတောင့်ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဝက်သား၊ အုန်းနို့၊ ဒံပေါက်၊ အုန်းထမင်းစသည် ကျေခဲစာများ စားမိသည့်အခါ ထမင်းစားပြီးလျှင် ဤဆေးကို မှီဝဲဘုဉ်းပေးလေ့ရှိသည်။ ချွေးငုပ်၊ သွေးငုပ်၊ အပူငုပ်အဖျားရောဂါဖြစ်၍ သွေးငန်းဆေး ကို တိုက်သည့်အခါတွင်လည်း ဤနန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေးကြီး ကို မန်ကျည်းစေ့ခန့် ထည့်စပ်၍ တိုက်ပေးလေ့ရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။ (ဆီးရှင်ဝမ်းနုတ်ဆေး၊ သွေးငန်းဆေး၊ နန်းတွင်း လျှာပွတ်ဆေး) ဤဆေးသုံးမျိုးသည် ဆရာတော်သက်တော် ၉၀- တစ်ဘ၀ဇာတ်သိမ်း ငြိမ်းသည်အထိ သက်စောင့်ဆေး အဖြစ် အမြဲအစွဲ ရာသက်ပန်သုံးဆောင်တော်မူသွားသော ဆေးများဖြစ်သည်။ ဆရာတော်ကြီးသည် ဆေးလိပ်အလွန် ကြိုက်သည်။ ရှမ်းဖက်လိပ်၊ ဆေးပေါ့လိပ်တို့ကို အချိန်အားလပ် သည့်အခါ မိမိနေရာတွင် သုံးဆောင်နေလေ့ရှိသည်။ အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်များက ဆရာတော်ကြီး ဆေးလိပ်အမြဲသောက်ပါလျက်

ဘာကြောင့် ကျန်းမာအသက်ရှည်ဖြစ်နေရပါလိမ့်ဟု မေးသူများလည်း ရှိပေသည်။ ဆေးလိပ်မသောက်ပါက ယခုထက်ပို၍ ကျန်းမာသက်ရှည်နေရပေလိမ့်မည်ဟု ယူဆရပေသည်။

* * *

ဥတ္တရာရုံဆရာတော် ဦးရာဓ၏

ဆီးရွှင်ဝမ်းနုတ်ဆေး

၁။	မင်းကိုကာ	၁၀	ကျပ်
၂။	ပွေးမဲဇလီဖူး	၁၀	ကျပ်
၃။	ဆားလှော် (ရိုးရိုး)	၁၀	ကျပ်
၄။	ရှားဖြူသီးခြောက်	၆	လုံး

အမှုန့်ပြု ရောက်ရည်နှင့်လုံး၍ မန်ကျည်း ၂-စေ့ခန့် (ကွမ်းသီးတစ်ခြမ်း) ခန့် သို့မဟုတ် မိမိ၏ဓာတ်ခံနှင့် ချင့်ချိန်သောက်ရမည်။ ဆေးသောက်ပြီး ရေအေးအဝသောက်ရမည်။ ဆီးဝမ်းအားလုံး ကောင်းစေသည်။

ရောဝတီတိုင်း၊ ဘက်ရဲမြို့၊ ဆရာတော်ဦးရာဓ၏ ဥတ္တရာရုံကျောင်းသို့ သရက်မြို့၊ သာသနာ့အလင်းရောင် ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တကုသလနှင့်အတူ မဟာစည်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ ၁၀-ရက် တရားစခန်းကျင်းပရန် လိုက်ပါသွား

ခဲ့သည်။ ၁၀-ရက်စခန်းကျင်းပနေစဉ် ထိုကျောင်း၏ ကျောင်းထိုင်ဘုန်းကြီး ပဓာနနာယကဆရာတော် ဦးရာဇမှာ အသက်အရွယ်နှင့်မလိုက်အောင် ကျန်းမာရွှင်လန်းပေါ့ပါး သွက်လက် လျှင်မြန်ဖျတ်လတ်သည့်အဖြစ်ကို တွေ့ရသဖြင့် အံ့ဩရသည်။ ယခုလို သွက်လက်ကျန်းမာအောင် ဆရာတော်ဘာဆေးများ မှီဝဲလေ့ရှိပါသလဲဟု မေးလျှောက်ကြည့်ရာ ယခုဖော်ပြသည့် ဆီးရွှင်ဝမ်းနုတ်ဆေးကို အမြဲမှီဝဲလေ့ရှိကြောင်း အမိန့်ရှိသဖြင့် ဆရာတော်ထံမှ ဤဆေးနည်း မှတ်သားရေးယူခဲ့ရပေသည်။

* * *

ငှက်ဖျားဖြတ်ဆေးနည်း

၁။	ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	၁	ပိဿာ
၂။	ထန်းလျက်အမည်း	၁	ပိဿာ
၃။	ကြက်သွန်နီ	၁	ပိဿာ
၄။	မန်ကျည်းသီးမှည့် (ဇကာတိုက်)	၁	ပိဿာ
၅။	နနွင်းမှုန့်	၅၀	ကျပ်သား
၆။	ကျပ်ခိုး	၁	ပိဿာ

ဆီးကင်းခန့်လုံးထားရမည်။ တစ်ခါသောက်လျှင် (၃)လုံး ရေနွေးနှင့် သောက်ရမည်။ ရေအေးရေစိမ်း မသောက်ရ။

နို့အမျိုးမျိုးကို ရှောင်ရမည်။ ငှက်ပျောသီးအမျိုးမျိုးကို မစားရ။ ဤဆေးကို မဖျားလျှင် မသောက်ရ။ ဖျားမှသာ သောက်ရမည်။ တစ်နေ့တစ်ခါသာ သောက်ရမည်။

ဤဆေးနည်းသည် နာမည်ထင်ရှားသော သက်တော်ရှည် ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးက ပေးစွန့်ချီးမြှင့်သော ဆေးနည်း ဖြစ်သည်။ မိဘဘိုးဘွား အစဉ်အဆက်က သုံးစွဲလာသော ဆေးနည်းဟု သိရသည်။ ထိုဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင်လည်း ယနေ့ထိတိုင် နှစ်စဉ်မပြတ် ဖော်စပ်သုံးစွဲလျက် ရှိနေသေးသည်။

* * *

သမင်ဖြူနှာ ပျောက်ဆေး

၁။ မြွေပွေး ပဥ္စငါးပါး (တစ်ကောင်လုံး)

၂။ ကောက်ညှင်းဆန်ငချိပ်

၄င်း ၂-မျိုးကို ဆတူ ချိန်ခွင်နှင့်ချိန်ယူ။ မြေအိုးထဲထည့်၊ အဖုံးပိတ်၊ ဓော်မံပြီး ပြာကျအောင်၊ ဖြူအောင် ၉-ရက်ခန့် မီးဖုတ်ရမည်။ ပြာကျ၍ ဖြူလာသောအခါ သံဆုံထဲ ထည့် ထောင်းရမည်။ အမှုန့်ထောင်းပြီးသောအခါ ကော်ဖီဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) နှင့် ပျားရည် ၁-ဇွန်း၊ မြွေပွေးပြာ ၁-ဇွန်း ဆတူရောစပ်ပြီး တစ်နေ့တစ်ကြိမ်သောက်ပေးရမည်။

ပျောက်နိုင်သောရောဂါများ

၁။ သမင်ဖြူနာ

၂။ ရင်သားကင်ဆာ

၃။ သားအိမ်ကင်ဆာများ ပျောက်နိုင်သည်။

၄။ ဝဲ၊ နှင်းခူ အစိုအခြောက်တို့ကို ပြာကို အုန်းဆီနှင့် ပျစ်ပျစ်ဖျော်ပြီး ပါးပါးလိမ်းပေးရမည်။

သမင်ဖြူ၊ ရင်သားကင်ဆာနှင့် သားအိမ်ကင်ဆာများမှာ လူးစရာမလို၊ သောက်ရုံမျှသာ။ အသား၊ ငါး၊ အညှီအဟောက်များကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်လျှင် ပို၍ အပျောက်မြန်သည်။

ဤဆေးနည်းသည် စာရေးသူ နေထိုင်ရာ ကျောင်းအနီး ခ/ဘုရင့်နောင်ရိပ်သာ ၃-လမ်းမှ ဒကာကြီးဦးလှရွှေပေးသည့် ဆေးနည်းဖြစ်သည်။ သူ၏နေအိမ်တွင် ဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်ဆွမ်းကျွေးအလှူပြုလုပ်ရာမှ ရင်းနှီးပြီး အားလပ်သည့်အခါ ကျောင်းသို့ ရောက်လာတတ်သည်။ ရောက်လာခိုက် ပျားရည်တွေ ပေါများနေသဖြင့် ပျားရည်ဖြင့် ဧည့်ခံရာ "တပည့်တော် ပျားရည် သောက်ရလျှင် ရောဂါပျောက်တာ ကြာလှပြီ။ ဆီးချိုရှိနေလို့ မသောက်ရပါ" ဟု လျှောက်သဖြင့် ဘာရောဂါများလဲ ဟုမေးရာ သမင်ဖြူနာဖြစ်ကြောင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးတွင် ဖြစ်ပါကြောင်း ဤဆေးကို ပျားရည်နှင့်သောက်မှ ရာခိုင်နှုန်း

၉၀ကျော်ခန့် (အားလုံးလောက်နီးနီး) ပျောက်သွားပြီဖြစ်ကြောင်း၊ မသိမသာ အနည်းငယ်သာ ကျန်တော့ကြောင်း၊ ဆက်သောက်ပါက လုံး၀ပျောက်သွားနိုင်ကြောင်း၊ ဆီချိုရောဂါရှိနေ၍ ဆီးချိုရောဂါတိုးလာမည်စိုးသဖြင့် မသောက်ဘဲနေရကြောင်း၊ သမင်ဖြူရောဂါက အခံမခက်ကြောင်း၊ ဆီးချိုရောဂါက အခံရခက်ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် ဆက်မသောက်ဘဲရပ်ထားကြောင်း ပြောသဖြင့် ဆေးနည်းကို မေးကြည့်ရာ အထက်ပါ ဆေးနည်းနှင့်သုံးစွဲနည်း ပျောက်ကင်းနိုင်သောရောဂါများကို ရေးပေးခဲ့ပေသည်။

တစ်နေ့တွင် စာရေးသူ၏ ကျောင်းနှင့်မလှမ်းမကမ်းတွင်ရှိသော ငှက်ဖျားတိုက်ဖျက်ရေးဌာန၏ သင်တန်းလာတက်သော အမျိုးသားတစ်ဦး စာရေးသူထံ ရောက်လာသည်။ သူကပင်မိတ်ဆက်ပြောပြသဖြင့် စာရေးသူ၏ ဇာတိမြို့မှ မြို့နယ်ငှက်ဖျားတာဝန်ခံဆရာဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ သူနှင့်ဧည့်ခံစကားပြောနေစဉ် သူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် တစ်ကိုယ်လုံးလိုလိုပင်သမင်ဖြူရောဂါတွေ ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရသဖြင့် စာရေးသူကမိမိအတွေ့အကြုံကို ပြောပြပြီး ဤသမင်ဖြူနာပျောက်ဆေးဆေးနည်းကို ဒကာကြီး ဦးလှရွှေပေးထားသည့် ဆေးနည်းအတိုင်းပင် ပေးလိုက်သည်။ သူလည်း ရေးကူးသွားသည်။ နောက်နှစ်နှစ်ခန့်အကြာ စာရေးသူ တရားစခန်းဖွင့်ရန် သွားရင်း

ဆက်စပ်ရာများနှင့် မေးကြည့်သောအခါ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မှာ သမင်ဖြူ ရောဂါမရှိတော့ကြောင်း၊ မတွေ့ရတော့ကြောင်း ပြောပြသဖြင့် ဝမ်းသာရပေသည်။

* * *

ကျန်းမာသက်ရှည်ကြောင်း
အကျဉ်းချုပ်ဆောင်ပုဒ် (က)

* (၁) စိုးရိမ်ကြောင့်ကျ၊ ဗျာပါရနှင့်၊ သောကနည်းပါး (၂) အစာခြိုးခြံ၊ (၃) ညောင်းမခံဘဲ၊ မှန်မှန်လှုပ်ရှား လမ်းလျှောက်သွားလာ၊ (၄) အိပ်ပါစောစော၊ စောစောထလျက်၊ (၆) ရေကျက်သောက်ပြီး၊ ဆီး၀မ်းမှန်မှု၊ လေ့ကျင့်ပြုက၊ မုချကျန်းမာ၊ သက်ရှည်ရာ၏။

ကျန်းမာသက်ရှည်ကြောင်း
အကျဉ်းချုပ်ဆောင်ပုဒ် (ခ)

* * စိုးရိမ်ကြောင့်ကျ ဗျာပါရနှင့်၊ သောကနည်းပါး၊ အစာခြိုးခြံ၊ မှန်မှန်လှုပ်ရှား၊ လမ်းလျှောက်သွားလာ၊ အိပ်ပါစောစော၊ စောစောထမှု၊ ကျင့်ပြုအစဉ်၊ ဆီးဝမ်းရှင်သော၊ ဆေးလျှင်အမြဲ၊ စားမှီဝဲက၊ အိုခဲကျန်းမာ၊ အသက်တာရှည်၊ နေရပေလိမ့်။

၁။ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေရမည်။

၂။ အစားအစာကို အပိုမစားရ၊ မျှတကျန်းမာရုံသာ စားရမည်။

၃။ အညောင်း မများစေရ၊ သွေးလေလှည့်ပတ်မှုကောင်းအောင်၊ လုံလောက်သော လှုပ်ရှားမှု ပြုပေးရမည်။

၄။ စောစောအိပ်ရမည်။

၅။ စောစောထရမည်။

၆။ ဆီးဝမ်းမချုပ်အောင်၊ ဆီးဝမ်းမှန်အောင်၊ ဆီးကျန်ဓာတ်ကျန်မရှိအောင် ရေလုံလောက်စွာ သောက်ရမည်။ သို့မဟုတ် မိမိနှင့် သင့်လျော်သော ဆီးရှင် ဝမ်းရှင်ဆေးကို အမြဲဆောင်ထား မှီဝဲရမည်။ သို့မဟုတ် စနစ်တကျ ဝမ်းချုပေးခြင်းဖြင့် ဆီးဝမ်းကို အမြဲပြုပြင်ပေးရမည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် အသက်ရှည်ခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်းကို ရစေလိမ့်မည်။

စိတ်ရည်သန်လျက်

မြတ်စွာဗုဒ္ဓ၊ ဟောညွှန်ပြသည့်၊
ဆုံးမသြဝါ၊ အဖြာဖြာကို၊
ကြားနာဖတ်ရှု၊ ပြုကြသူများ၊
အသိပွားကာ၊ လိုက်နာကြိုးကုတ်၊
အားထုတ်သဖြင့်၊ ရသင့်ရာရာ၊
သံသာ,ပစ္စုပ်၊ ကီ,ကုတ်နှစ်မျိုး၊
ကောင်းကျိုးသုခ၊ ရကြစေရန်၊
စိတ်ရည်သန်လျက်။

သရက်-အရှင်ပညာဝရ



မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ

သရက် - အရှင်ပညာဝရ၏

ထွက်ပြီး သာသနာပြု ကျမ်းစာများ

၉။ ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှု စာမေးပွဲဆိုင်ရာ
သိင်္ဂါလောဝါဒဆုံးမစာလင်္ကာစကားပြေနှင့်
လောကနီတိကောက်နုတ်ချက်စကားပြေ (၁၉၉၃)

၁၀။ ဘေးရန်ကင်းဝေး ချမ်းသာရေးအတွက်
သက်စောင့်တရားလေးပါး ပွားများနည်းလမ်းညွှန်
နှင့် ဆောင်ဖွယ်,ကျင့်ဖွယ် အန္တရာယ်ကင်း
ဂါထာအသွယ်သွယ် (၁၉၉၃)

၁၁။ ဒေသနာပန်းကုံးတရားပေါင်းချုပ်(ပထမတွဲ)
ပထမအကြိမ် (၁၉၉၅)

၁၂။ ဒေသနာပန်းကုံးတရားပေါင်းချုပ်(ပထမတွဲ)
ဒုတိယအကြိမ် (၂၀၀၃)

၁၃။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဥစ္စာနေကြွယ်ဝချမ်းသာရေး
လမ်းညွှန် (၁၉၉၆)

၁၄။ အလှူစံပြဝေလာမ သုတ္တန်တရားတော် (၁၉၉၇)

၁၅။ သူဌေးသားကာလလို လူဖြစ်ကျိုးနပ်ကြပါစေ
(ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရား)
ပထမတွဲ (ပထမအကြိမ်) (၁၉၉၉)

၁၆။ သူဌေးသားကာလလို လူဖြစ်ကျိုးနပ်ကြပါစေ
(ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရား)
ပထမတွဲ (ဒုတိယအကြိမ်) (၂၀၀၃)

၁၇။ ပစ္စုပ္ပန်သံသရာ ကြီးပွားချမ်းသာရေးလမ်းညွှန်
(ဒုတိယတွဲ) (၁၉၉၉)

ဆက်လက်ထွက်ပေါ်လာမည့် ကျမ်းစာများ



သက်တမ်းပြည့်
ကျန်းမာသက်ရှည်နေနိုင်ရေးအတွက်

လူ့လောက လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွင် အကြောင်းအားလျော်စွာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက် အနိစ္စရောက်သည်ကို တွေ့မြင်ရပါက၊ တွေ့မြင်ရသူတို့က "ဪ-မည်သူဖြင့် ကံကုန်သွားပြန်လေပြီ" ဟု ပြောလေ့ရှိတတ်ကြပေသည်။ ကွယ်လွန်သေဆုံးကြရသူ အားလုံးသည် အတိတ်ဘဝကပြုခဲ့သော ကုသိုလ်ကံ အထောက်အပံ့ ကုန်ခန်းသွား၍၊ သေချိန်ရောက်၍၊ သေသင့်၍ သေကြရသည်ဟု ယူဆသူများလည်း ရှိပေသည်။ အမှန်အားဖြင့် သေဆုံးကြရသူတိုင်း ကံကုန်၍ သေဆုံးကြရခြင်း မဟုတ်ပေ။

ဗုဒ္ဓသာသနာတော် ပိဋကတ်စာပေတွင် မိလိန္ဒမင်းကြီးနှင့် အရှင်နာဂသိန်တို့သည် အလွန်ကျော်ကြားထင်ရှားကြပေသည်။ မိလိန္ဒပဉှာပါဠိတော်၊ ဝေဿန္တရဝဂ်၊ အကာလမရဏပဉှာကဏ္ဍ၌ မိလိန္ဒမင်းကြီးက အရှင်နာဂသိန်အား "အရှင်ဘုရား နာဂသေန သေသောသတ္တဝါအားလုံးတို့သည် သေချိန်အခါ၌သာ (ကံကုန်သောအခါ၌သာ) သေကြပါကုန်သလော၊ သို့မဟုတ် သေချိန်အခါမရောက်မီ (ကံမကုန်မီ)လည်း သေကြပါကုန်သလော" စသည်ဖြင့် မေးလျှောက်ရာ အရှင်နာဂသိန် မဟာထေရ်က "မင်းမြတ် သေချိန်အခါ၌ (ကံကုန်သောအခါ၌) သေခြင်းလည်းရှိ၏။ သေချိန်အခါမရောက်မီ (ကံမကုန်မီ) သေခြင်းလည်း ရှိ၏။

မင်းမြတ်သတ္တဝါတို့သည် လေကြောင့်လည်းကောင်း၊ သည်းခြေကြောင့်လည်းကောင်း၊ သလိပ်ကြောင့်လည်းကောင်း၊ လေ သည်းခြေ သလိပ် သုံးမျိုးပေါင်းစုံစုဝေးခြင်း (သန္နိပါတ်)ကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဥတုဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း၊ မညီညွတ်မမျှတသော အစားအစာကြောင့်လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါး၏ ပယောဂကြောင့်လည်းကောင်း၊ ကံ၏အကျိုးကြောင့် လည်းကောင်း ဤရှစ်မျိုးသော အကြောင်းတို့ကြောင့် သေကြကုန်၏။ ထိုသေခြင်းအကြောင်း ရှစ်မျိုးတို့တွင် ကံ၏အကျိုးကြောင့်၊ ကံကုန်သောကြောင့်၊ သေချိန်သင့်၍ သေရခြင်းသည် တစ်မျိုးသာရှိ၏။ ကျန်ခုနစ်မျိုးသော သေခြင်းတို့သည် ကံကြောင့်မဟုတ်ဘဲ၊ ကံမကုန်သေးဘဲ၊ သေချိန်မသင့်သေးဘဲ အသိဉာဏ်နည်းပါးမှု၊ အနေအစားမတတ်မှုကြောင့် မသေသင့်ဘဲ သေကြရသော အကာလမရဏတို့ မည်ကုန်၏။" ဟု ဖြေကြားတော်မူ၏။

ဤကျမ်းစာသည် ကံမကုန်သေဘဲ၊ မသေသင့်ဘဲ သေကြရသည့် အကာလ မရဏ ခုနစ်မျိုးတို့မှ လွတ်ကင်း၍ အနာရောဂါကင်းစွာ ကျန်းကျန်းမာမာ၊ အသက်ရှည်ရှည် သက်တမ်းပြည့်နေနိုင်ရေးအတွက် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားလမ်းညွှန်ထားသည်များကို လက်လှမ်းမီသမျှ စုစည်းတင်ပြထားသော "ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှည်ရေးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်" စာအုပ်ဖြစ်ပေသည်။